



+

# ALIMENTAZIONE SANA E EQUILIBRATA, IMPATTO AMBIENTALE E SOSTENIBILITA'

**Educazione civica a.s. 22-23**

**Classe 2F**

Con materiale tratto da FONDAZIONE BARILLA BCFN e FONDAZIONE VALTER LONGO





## Quiz su cibo e alimentazione

<p>1. Quale ingrediente accomuna l'hummus, i falafel e la farinata?</p> <p><b>A.</b> La salsa tahina <b>B.</b> L'aglio <b>C.</b> I ceci</p>	<p>4. Quali sono due verdure che crescono nonostante le basse temperature?</p> <p><b>A.</b> Zucchine e peperoni <b>B.</b> Verze e cavolo nero <b>C.</b> Insalata Iceberg e ravanelli</p>	<p>7. Benessere delle persone vuole dire anche stili alimentari più sostenibili?</p> <p><b>A.</b> Vero, la nostra salute e quella del Pianeta sono strettamente legate <b>B.</b> Falso, la dieta influenza solo la nostra alimentazione</p>
<p>2. Qual è la ripartizione corretta dei macronutrienti (carboidrati, grassi e proteine) nella giornata?</p> <p><b>A.</b> 55%-60% carboidrati, 25%-30% grassi, 15% proteine <b>B.</b> 55%-60% proteine, 25%-30% carboidrati, 15% grassi <b>C.</b> 55%-60% grassi, 25%-30% proteine, 15% carboidrati</p>	<p>5. Tarocco", "Sanguinella" e "Navel" sono tre varietà di...?</p> <p><b>A.</b> Carote <b>B.</b> Mele <b>C.</b> Arance</p>	<p>8. Quale tra queste affermazioni non è corretta?</p> <p><b>A.</b> Non esistono alimenti sani e non salutarissimi in assoluto <b>B.</b> Per ogni cibo è importante dosare quantità e frequenza <b>C.</b> Esistono alimenti proibiti che non si dovrebbero mangiare</p>
<p>3. Quante porzioni di frutta e verdura si devono mangiare ogni giorno?</p> <p><b>A.</b> 5 <b>B.</b> 3 <b>C.</b> 4</p>	<p>6. Quali ortaggi sono mangiati con maggiore frequenza in Asia?</p> <p><b>A.</b> Cavoli e germogli di bambù <b>B.</b> Ortiche e carciofi <b>C.</b> Foglie di rapa e zucchine</p>	<p>9. Per la nostra salute, ogni giorno, è consigliato fare attività fisica per almeno...?</p> <p><b>A.</b> 15 minuti <b>B.</b> 30 minuti <b>C.</b> 60 minuti</p>



## Quiz su cibo e alimentazione

<p>10. Quale tra queste affermazioni sulla dieta mediterranea non è corretta?</p> <p><b>A.</b> È la dieta maggiormente seguita oggi in Italia</p> <p><b>B.</b> È la dieta tradizionale di tutti i Paesi che si affacciano sul mar mediterraneo</p> <p><b>C.</b> È considerata patrimonio immateriale dell'umanità dall'UNESCO</p>	<p>12. Quale tra queste affermazioni non è corretta?</p> <p><b>A.</b> La produzione di cibo è tra i più importanti fattori che impattano sul cambiamento climatico</p> <p><b>B.</b> La produzione di cibo comporta forti emissioni di gas a effetto serra (le emissioni legate al sistema alimentare nel suo complesso possono arrivare fino al 37%)</p> <p><b>C.</b> La produzione di cibo aumenta la biodiversità</p>	<p>14. Nella tradizione mediterranea, quali spezie si usano per insaporire le pietanze?</p> <p><b>A.</b> Alloro e origano</p> <p><b>B.</b> Cannella e cardamomo</p> <p><b>C.</b> Pepe e curry</p>
<p>11. La stagionalità non vale solo per frutta e verdura ma anche per il pesce.</p> <p><b>A.</b> Vero</p> <p><b>B.</b> Falso</p>	<p>13. Quanta acqua consuma l'agricoltura nel mondo?</p> <p><b>A.</b> L'agricoltura utilizza il 40% di acqua dolce prelevata</p> <p><b>B.</b> L'agricoltura utilizza il 65% di acqua dolce prelevata</p> <p><b>C.</b> L'agricoltura utilizza il 70% di acqua dolce prelevata</p>	

### Soluzioni per l'insegnante

1-C; 2-A; 3-A; 4-B; 5-C; 6-A; 7-A; 8-C; 9-B; 10-A; 11-A; 12-C; 13-C; 14-A.

È scientificamente dimostrato che una dieta varia ed equilibrata, caratterizzata dall'assunzione bilanciata dei vari nutrienti, sia fondamentale per la prevenzione delle malattie non trasmissibili (come, per esempio, diabete, malattie cardiovascolari, alcuni tipi di tumore) e per aumentare il benessere degli individui, fin dalla più giovane età.

Mangiare bene, però, non significa scegliere solo i "cibi giusti", perché gli alimenti di per sé non possono essere classificati a priori come buoni o cattivi (esclusi, ovviamente, quelli tossici o velenosi, come, per esempio, il fungo amanite). I benefici di una sana alimentazione dipendono da come combiniamo i vari cibi nel tempo. In quest'ottica, quindi, ci sono alimenti che devono essere consumati quotidianamente, come la frutta e la verdura, e altri che andrebbero mangiati saltuariamente e con parsimonia in base al loro contenuto di sale, grassi saturi e/o zuccheri.

Secondo linee guida per una sana alimentazione (CREA, 2018), quest'ultima si basa sulla ripartizione corretta nella giornata dei principali gruppi di alimenti: frutta e verdura; cereali e i loro derivati e i tuberi; latte e derivati; carne, pesce, uova e legumi; grassi e condimenti.



## Il gruppo della frutta e della verdura

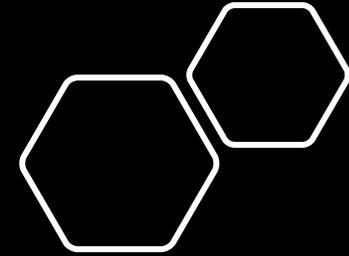
È costituito da alimenti ricchi di vitamine, soprattutto di tipo antiossidante, minerali e fibre e hanno un ruolo protettivo nella prevenzione delle principali malattie croniche che compaiono all'avanzare dell'età. Il loro consumo deve essere quotidiano e una dieta sana prevede almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno<sup>1</sup>.



## Il gruppo dei cereali, dei loro derivati e dei tuberi

Anche gli alimenti ricchi di amido, come il pane, la pasta, il riso, i cereali, come farro e orzo, e le patate (le patate non sono verdure ma tuberi), devono essere consumati tutti i giorni. Gli amidi sono considerati carboidrati complessi e rappresentano la fonte primaria di energia per l'organismo umano. Il loro consumo, negli adulti, a seconda delle esigenze individuali, si dovrebbe attestare attorno alla metà dell'apporto calorico giornaliero (45-60%). Le linee guida delle principali società scientifiche a livello internazionale raccomandano di preferire prodotti ricchi in fibre e, quindi, soprattutto cereali integrali.

<sup>1</sup>: Per porzione si intende l'equivalente di 80 grammi circa.



## Il gruppo del latte e dei derivati

Per esempio lo yogurt, i latticini e i formaggi. Questi prodotti forniscono il corpo di calcio<sup>2</sup>, in forma altamente biodisponibile, ossia facilmente assorbibile e utilizzabile. Gli alimenti di questo gruppo contengono, inoltre, proteine di ottima qualità biologica e alcune vitamine (soprattutto B2 e A). Cibi come burro e panna contengono soprattutto grassi di origine animale, dunque non rientrano in questa categoria.



## Il gruppo della carne, del pesce e delle uova

Ha il compito principale di fornire proteine, oligoelementi e vitamine del gruppo B (in particolare vitamina B12). Il loro consumo va alternato durante la settimana. Da un punto di vista nutrizionale, è utile includere in questo gruppo anche i legumi (fagioli, ceci, piselli, lenticchie, ecc.), perché oltre a fornire amidi e fibra, forniscono anch'essi ferro, altri oligoelementi e notevoli quantità di proteine di buona qualità biologica.

2: Il calcio non è disponibile solo in questo gruppo ma è possibile assumerlo anche tramite altre fonti, come l'acqua.

## Il gruppo dei grassi e dei condimenti

Contrariamente all'immaginario collettivo, i grassi sono fondamentali per la nostra alimentazione e il loro consumo, negli adulti, si dovrebbe attestare intorno al 25-30% delle calorie complessive della dieta.

Quindi, per fare un esempio, calcolando un fabbisogno di 2000 kcal al giorno, circa 400 - 700 kcal dovrebbero derivare dai grassi.

Dal punto di vista qualitativo, però, i grassi non sono tutti uguali. La loro composizione chimica, soprattutto quella che riguarda gli acidi grassi (che possono essere saturi, insaturi o trans), ha una forte influenza sulla nostra salute.

La loro assunzione dovrebbe passare attraverso alimenti come, per esempio, il pesce e la frutta secca; invece, tra i condimenti, l'olio extravergine d'oliva consente un assorbimento ottimale delle vitamine liposolubili<sup>3</sup> (A, D, E, K) ed è ricco di sostanze antiossidanti.



Promuovere uno stile alimentare che insegna a combinare correttamente i gruppi alimentari è molto importante, non solo per la salute, ma anche per il benessere e il rispetto degli individui. In questo modo, infatti, è possibile raggiungere l'equilibrio nutrizionale desiderato prendendo in considerazione anche le tipicità territoriali, le tradizioni, le peculiarità culturali e i gusti personali.

In conclusione, una dieta equilibrata, combinata con uno stile di vita attivo, consente di mantenere un peso corporeo adeguato e prevenire le principali malattie non trasmissibili, aiutando così gli individui a vivere in salute.

Tuttavia, è bene ricordare che, oltre alla combinazione dei vari gruppi di alimenti, per avere una dieta equilibrata occorre variare al massimo i cibi che si mangiano, bere acqua in abbondanza, limitare il consumo di bevande alcoliche e il consumo di sale (massimo un cucchiaino da tè al giorno).

3: Vitamine che hanno bisogno di legarsi a molecole di grasso per essere assorbite.

# LA PIRAMIDE ALIMENTARE

Bevande:  
Acqua - 6 bicchieri al giorno  
Vino - 1 bicchiere scarso a pasto



# LA DIETA MEDITERRANEA



## Piatti famosi e curiosità

La dieta mediterranea<sup>5</sup>, *patrimonio culturale immateriale dell'umanità* (UNESCO, 2010), è caratterizzata dall'abbondante consumo di legumi. I ceci sono un esempio di come un singolo ingrediente possa essere coniugato in tanti piatti diversi come: il *tajline* marocchino, il cui nome deriva dal caratteristico piatto in cui viene cotto; l'*hummus* (una crema di ceci) con *tahini* (una pasta di semi di sesamo), limone e aglio o i *falafel* (polpette di ceci) mediorientali; la *farinata* italiana o la *socca* francese (delle specie focacce di sola farina di ceci).

L'importanza della dieta mediterranea è stata studiata nella seconda metà del '900 dal ricercatore americano *Ansel Keys*, il quale scoprì, attraverso il celebre studio dei sette Paesi<sup>6</sup>, che le persone in Italia e in Grecia erano più longeve e si ammalavano meno di malattie cardio-vascolari, rispetto a coloro che abitavano negli Stati Uniti e in Finlandia. Tuttavia, è bene ricordare che la dieta mediterranea non è solo un insieme di alimenti ma include un approccio al cibo in cui convivialità, biodiversità e rispetto del territorio giocano un ruolo fondamentale.



5: I Paesi mediterranei hanno tradizioni diverse ma condividono modelli agricoli e rurali, nonché ingredienti ricorrenti, che compongono la dieta mediterranea: cereali, frutta, verdura, legumi, noci e semi e olio d'oliva. Inoltre, in questi Paesi si fa un grande uso di erbe e di spezie che contribuiscono a tenere bassa l'assunzione di sale e si bevono, durante i pasti, moderate quantità di vino e di altre bevande fermentate.

6: Lo studio è iniziato nel 1958 e si è svolto su uomini di età compresa tra i 40-59 anni in 7 Paesi diversi: Stati Uniti, Finlandia, Olanda, Italia, Croazia-ex-Jugoslavia, Serbia-ex- Jugoslavia.

## Il legame tra cibo e ambiente

I dati a nostra disposizione evidenziano che all'origine dell'aumento delle temperature, dello scioglimento dei ghiacciai e dell'aumento degli episodi meteorologici estremi vi sono le continue emissioni di gas (a effetto serra<sup>4</sup>) che alterano il clima, generate dalle attività umane, tra cui la produzione di cibo.

I sistemi alimentari, dal campo alla tavola, esercitano una forte pressione sull'ambiente e le sue risorse, emettendo a livello globale fino al 37% del totale dei gas serra derivanti dall'attività umana e utilizzando in media il 70% dell'acqua dolce prelevata. Essendo un settore di primaria importanza, trasformare i sistemi alimentari può generare un cambiamento estremamente positivo.

In questo senso, sono parte della soluzione le diete sane e amiche dell'ambiente, ovvero quei modelli alimentari che includono, a prescindere dalla cultura di riferimento, una grande quantità di alimenti di origine vegetale, come frutta, verdura e cereali integrali. Comprendono una varietà di fonti proteiche, che provengono principalmente da noci e legumi, ma anche da latticini, pesce, pollame e uova.

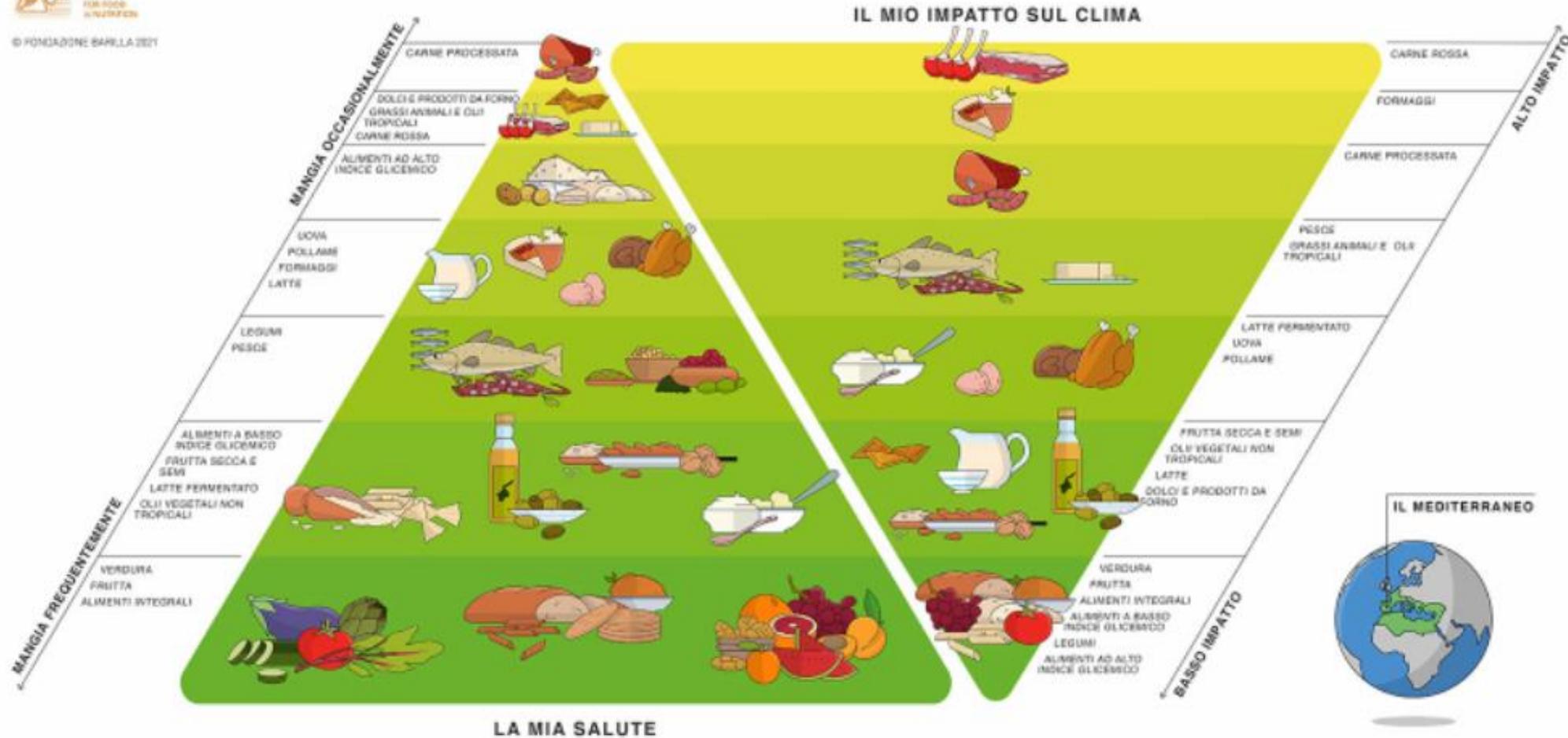
A questi elementi di base si possono aggiungere altri accorgimenti come, per esempio, preferire il cibo fresco, di stagione e locale; evitare un consumo eccessivo di cibo; nonchè ridurre, riutilizzare e riciclare gli imballaggi alimentari. **Un esempio di dieta sana e amica dell'ambiente è la dieta mediterranea.**

<sup>4</sup> I gas a effetto serra, come la CO<sub>2</sub>, sono gas presenti nell'atmosfera che tendono a bloccare l'emissione di calore proveniente dalla superficie terrestre, dall'atmosfera e dalle nuvole, ostacolando così la sua fuoriuscita nello spazio. Essi funzionano come i vetri in una serra per la coltivazione e da qui, infatti, prendono il nome. Questi gas possono essere di origine sia naturale che antropica (ovvero a causa dell'uomo).

# LA DOPPIA PIRAMIDE ALIMENTARE E AMBIENTALE



© FONDAZIONE BARILLA 2021



CONSUMO GIORNALIERO: ACQUA: ALMENO 2 LITRI | CAFFÈ O TÈ: MAX 3 TAZZE | VINO: MAX 1-2 BICCHIERI | BIRRA: MAX 1 LATTINA | SALE: MAX 1 CUCCHIAIO.  
 BEVANDE ZUCCHERATE: OCCASIONALMENTE.  
 SVOLGERE UNA REGOLARE ATTIVITÀ FISICA E VIVERE LA QUOTIDIANITÀ CON CONSAPEVOLEZZA.



p=portion Serving or portion size based on frugality and local habits

Regular physical activity

Adequate rest

Conviviality

Wine (and other alcoholic fermented beverages) in moderation and respecting social beliefs

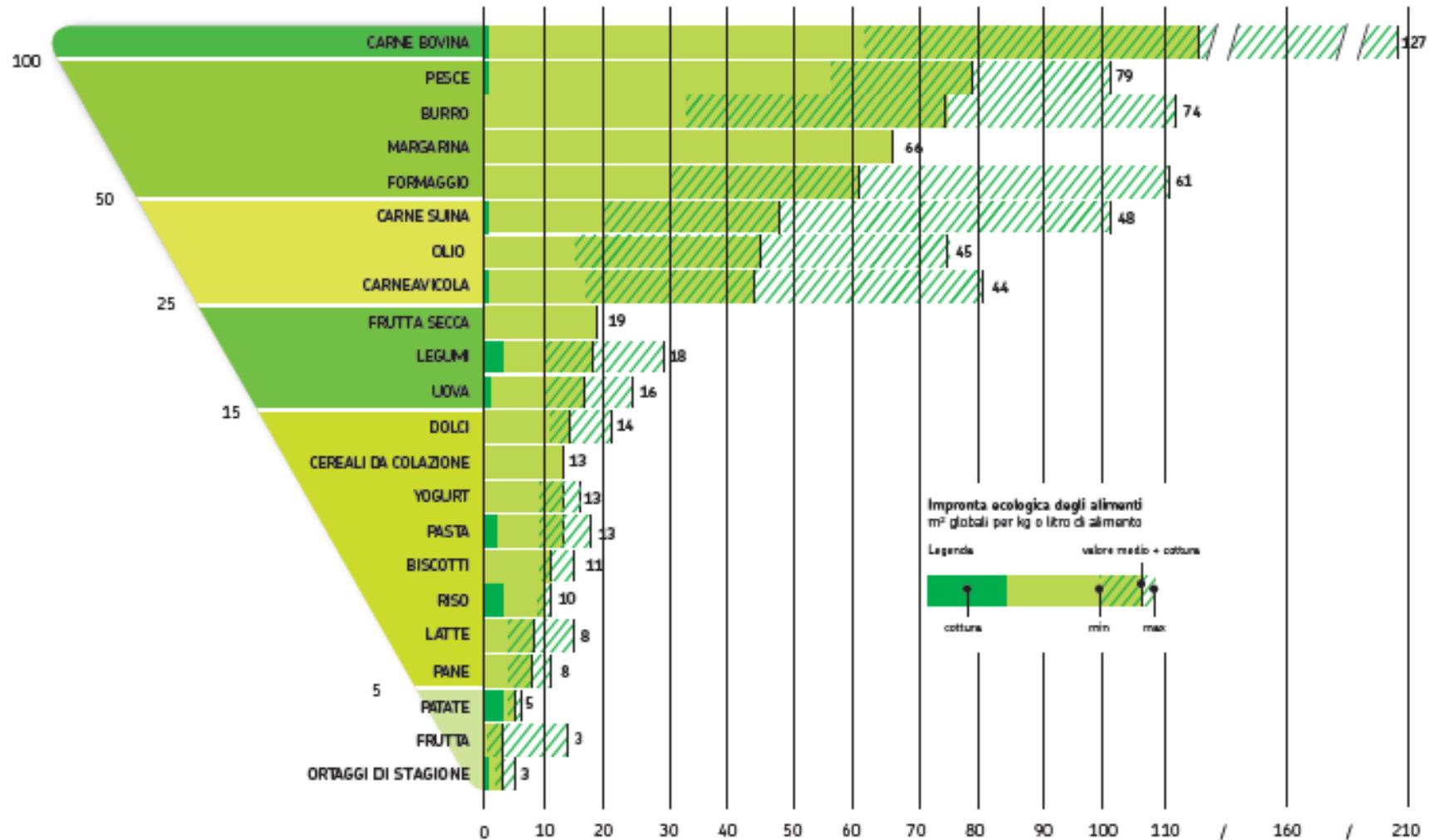


Biodiversity and seasonality  
Traditional, local and eco-friendly products  
Culinary activities

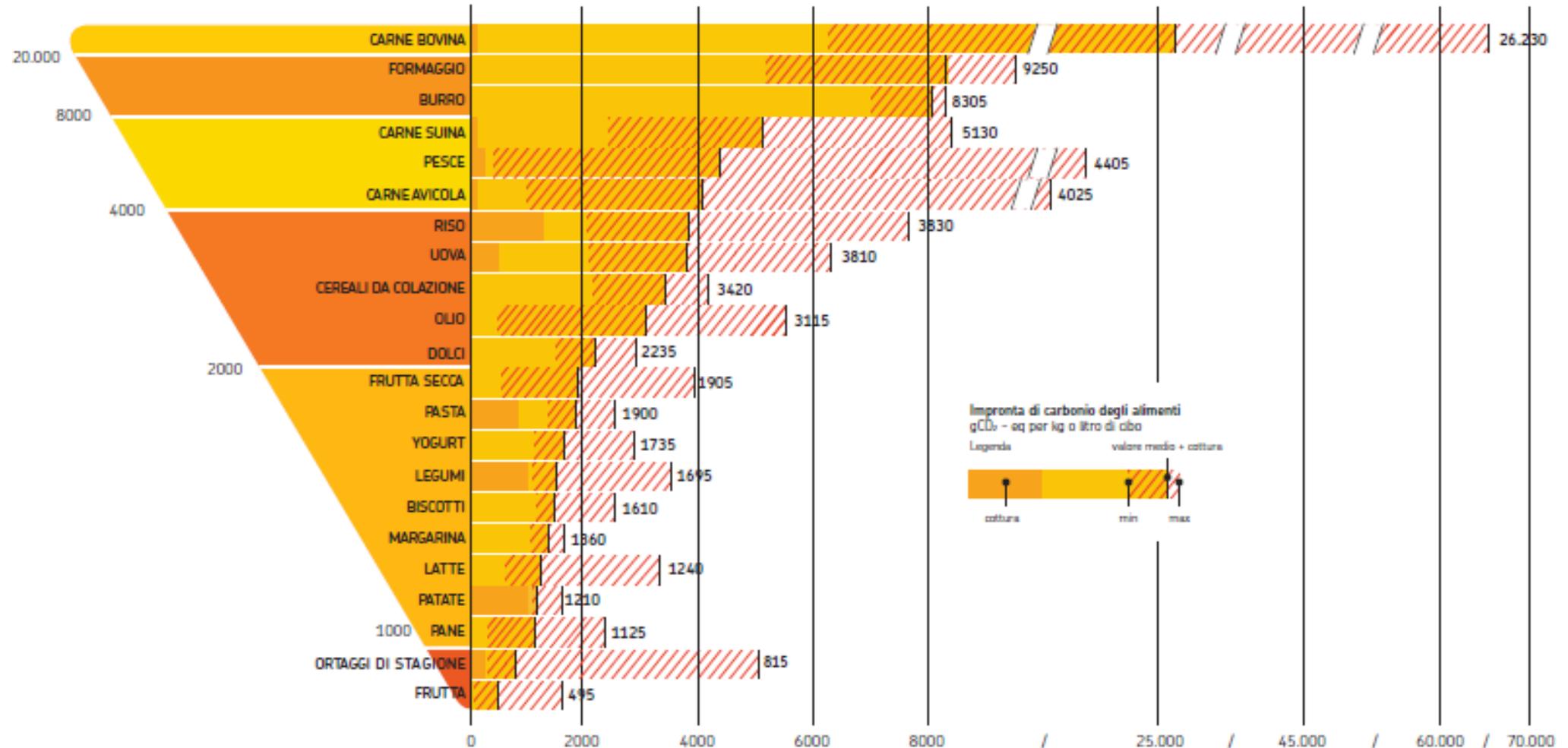
# LA NUOVA PIRAMIDE ALIMENTARE E AMBIENTALE DELLA DIETA MEDITERRANEA

- Alla fine dello scorso anno è stata pubblicata una nuova piramide della dieta mediterranea: questa unisce in maniera perfetta gli **aspetti nutrizionali** con **aspetti di sostenibilità alimentare**.
- C'è una fondamentale novità in questa piramide, che si può ben vedere nella rappresentazione grafica: una terza dimensione, in ciascun livello, che rappresenta l'aspetto ambientale e l'impatto specifico sull'ambiente di ogni categoria alimentare.
- Con la nuova piramide si è voluta proporre una dieta sana e sostenibile per il nostro benessere e quello del pianeta. E' principalmente basata su alimenti di origine vegetale, ma non solo, mantenendo proprio il modello mediterraneo originario che, ricordiamo, era fatto da molti alimenti di origine vegetale.
- Ci sono anche benefici ambientali: il modello mediterraneo, infatti, prevede un alto consumo di cereali, frutta, verdura e legumi, la cui produzione richiede un impiego di risorse naturali e di emissioni di gas serra meno intensivo rispetto a un modello alimentare basato sul consumo di carni e grassi animali.
- Con l'obiettivo di aumentare la sostenibilità, **la piramide propone il consumo di legumi una volta al giorno, abbassando nuovamente il consumo di carne rossa processata, formaggi e alimenti trasformati**.
- Questo modello sottolinea ulteriormente l'importanza di scegliere e consumare ortaggi e alimenti vegetali rispettando la loro **stagionalità** e possibilmente **locali**: questo permette una riduzione delle coltivazioni in serra e dei relativi impatti ambientali e abbatte anche i costi e l'inquinamento causato dal trasporto da paesi lontani.
- La dieta mediterranea ha sempre avuto a cuore la **biodiversità** del territorio, promuovendo anche la naturalità degli alimenti e l'importanza della convivialità. Con questo nuovo aggiornamento si spera di aver portato ancora più consapevolezza alimentare nella scelta di ciò che portiamo a tavola!

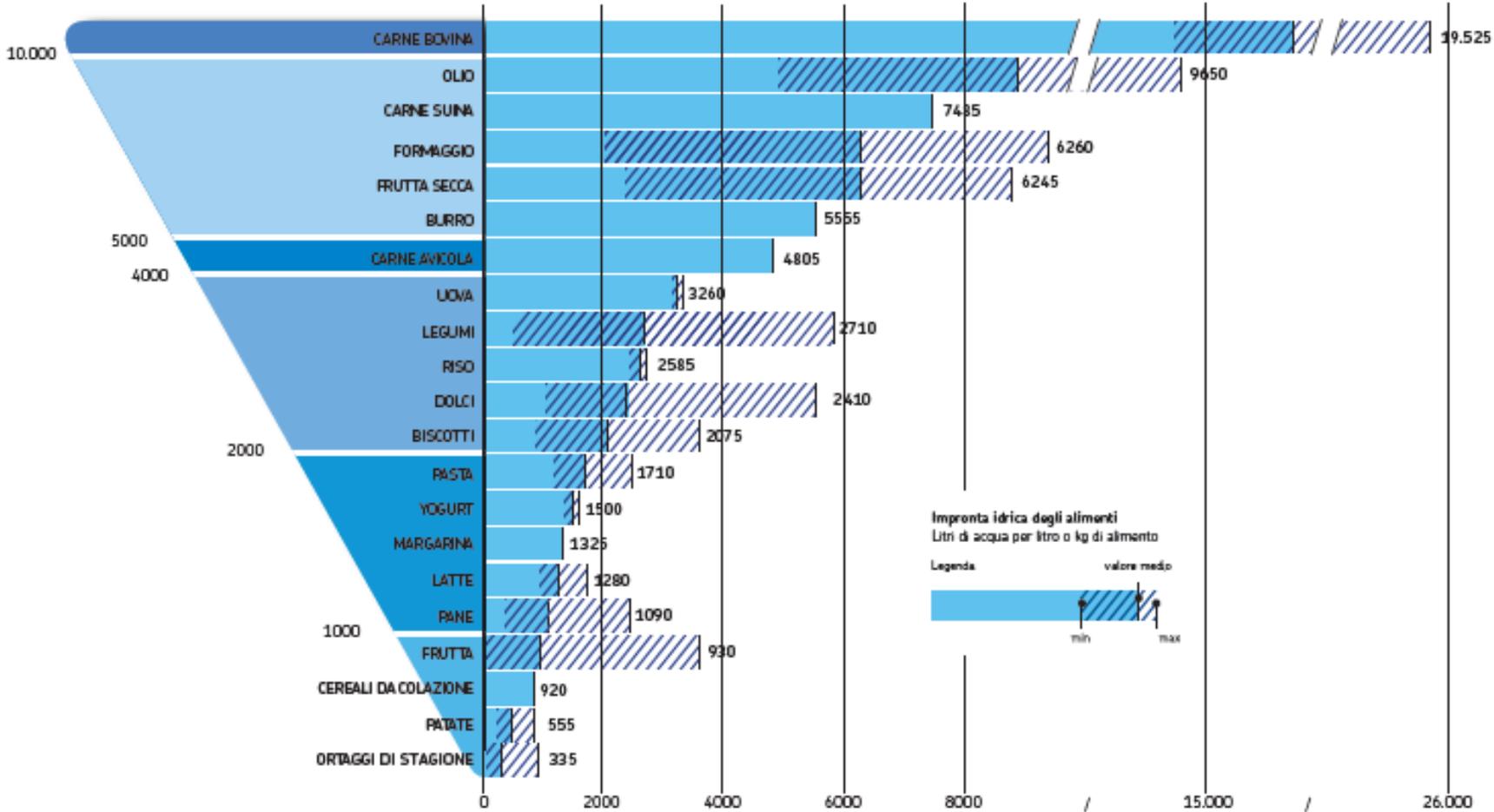
# IMPRONTA ECOLOGICA



# IMPRONTA CARBONICA



# IMPRONTA IDRICA



# 3

## COSA PUOI FARE TU PICCOLE AZIONI PER GRANDI CAMBIAMENTI



### ▶ V COME VEGETALI

Frutta e verdura sono alla base della nostra alimentazione e andrebbero consumate tutti i giorni. Anche le proteine e i grassi di qualità possono arrivare dal mondo vegetale, come, per esempio i legumi e l'olio extra vergine d'oliva. Scegliere un'alimentazione prevalentemente vegetale è importante per la nostra salute e quella del nostro Pianeta, perché può contribuire alla riduzione delle emissioni di gas che alterano il clima, proteggendo la ricchezza delle forme di vita sulla terra.

### ▶ VARIETÀ E STAGIONALITÀ

Non valgono solo per la frutta e la verdura ma anche per il pesce, il cui consumo regolare (anche 3-4 volte a settimana) è consigliato per il benessere cardiovascolare. In Italia, le specie più consumate sono il tonno pinna gialla, il calamaro, il salmone, la cozza, il tonnetto striato e il merluzzo. Scegliendo prodotti sempre diversi, aiuterai a ridurre la pressione su quelli più popolari, beneficiando, al contempo, della scoperta di nuovi gusti e sapori.





### ▶ TIENI A MENTE IL NUMERO 5

Per la salute è consigliato consumare almeno cinque porzioni al giorno di frutta e verdura, ma anche moderare le porzioni ed evitare di consumare cibo al di fuori dei cinque pasti consigliati (i.e., tre pasti principali e due spuntini), in modo da distribuire il cibo in diversi momenti della giornata.

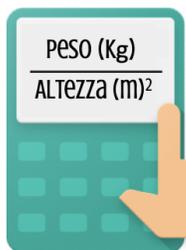
### ▶ ESPLORA IL MONDO DELLE SPEZIE E DELLE ERBE AROMATICHE

Sono ottime alternative per insaporire i tuoi piatti e diminuire l'uso del sale. Limitare il suo consumo, infatti, è molto importante per ridurre il rischio di ipertensione e patologie cardiovascolari. Il livello massimo raccomandato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità equivale a circa un cucchiaino da tè di sale al giorno.

### ▶ RIDUCI LA VITA SEDENTARIA

Per la salute è consigliato fare attività fisica per almeno 30 minuti al giorno e ridurre il tempo trascorso davanti ai dispositivi elettronici. Anche le piccole azioni contano, come andare a piedi o in bicicletta, o prendere le scale al posto dell'ascensore.

## CALCOLO DELL' INDICE DI MASSA CORPOREA



ESEMPIO:

persona di **60 Kg** ALTA **1,65 m**

$$IMC = 60 \text{ Kg} / (1,65 \text{ m})^2 = 60 / 2,72 = 22$$

SmartFood

## 2. Peso adeguato

Mantenere o raggiungere un peso adeguato, evitando accumuli di grasso, soprattutto a livello addominale, poiché nel tessuto adiposo c'è un numero enorme di cellule immunitarie. Nelle persone sovrappeso o obese, questo tessuto in eccesso produce mediatori infiammatori e l'infiammazione cronica, alla lunga, compromette il sistema immunitario. (28-31)

CALCOLA IL TUO INDICE DI MASSA CORPOREA  
(IMC)

# NUTRIENTI E SISTEMA IMMUNITARIO

## 1. Dieta

La dieta, ovvero l'alimentazione giornaliera, deve fornire al sistema immunitario tutti i nutrienti di cui ha bisogno per mantenersi attivo

- a. **Proteine.** Si consigliano 0,8 grammi ogni kg di peso, negli adulti, e 0,9 - 1 g ogni kg di peso, dopo i 65 anni. (9; 10)
- b. **Grassi essenziali omega 3 e 6.** La dose giornaliera di acidi grassi polinsaturi (chiamati anche omega-3) raccomandata è di 0,5 g di EPA (acido eicosapentaenoico) + DHA (acido docosaesaenoico), evitando dosaggi più alti e prolungati poiché possono avere l'effetto opposto. Questa quantità è facilmente raggiungibile mangiando pesce 2 volte alla settimana e olio extra vergine di oliva ad ogni pasto, così come circa 20 g di noci al giorno. (11; 12)
- c. **Zuccheri.** Potrebbe rivelarsi importante avere livelli adeguati di zuccheri nel sangue (anche se a riguardo esistono ancora pochi studi scientifici) e, quindi, è possibile che una severa restrizione calorica cronica possa comportare deficienze a carico del sistema immunitario, soprattutto negli anziani. (13-15)
- d. **Micronutrienti.** Vitamine e minerali con più evidenze scientifiche a sostegno della loro funzione di supporto al sistema immunitario sono vitamina C, D e Zinco. (16)  
Anche Ferro, Rame e Selenio, con meccanismi diversi e molto precisi, ci aiutano ad avere un sistema immunitario efficiente.

- i. Lo **Zinco** si trova principalmente in pesce, cereali, legumi (fagioli, lenticchie, ceci), frutta secca (mandorle, pinoli, anacardi) e semi (zucca, sesamo e girasole), funghi, cacao.
- ii. Il **Ferro** introdotto con la dieta si distingue in ferro “eme” e in ferro “non eme”. Il primo è presente negli alimenti di origine animale e fa parte del gruppo “eme”, ovvero una molecola che, grazie all’atomo di Ferro, è in grado di legare l’ossigeno e di trasportarlo ai tessuti. Il Ferro “eme” è facilmente assorbibile dall’organismo e si trova in fegato, carni rosse equine e bovine, ma anche spigola e vongole ne sono ricche, così come frutti di mare in generale, alici e acciughe. (17)  
Il Ferro “non eme”, non essendo legato al gruppo “eme”, per essere più facilmente assorbito deve prima essere ridotto da un agente antiossidante, come la vitamina C (acido ascorbico). I legumi più ricchi di Ferro sono lenticchie e fagioli. Anche prugne essiccate, uvetta e albicocche essiccate, anacardi e pistacchi contengono Ferro. Associarli ad altri alimenti ricchi di vitamina C, come agrumi, kiwi, succo di limone, pomodori, peperoni crudi e rucola. Al contrario, alcune sostanze inibiscono l’assorbimento del Ferro “non eme”, per cui l’assunzione contemporanea dei seguenti alimenti potrebbe ridurre l’assorbimento: the, caffè, cioccolato, yogurt, formaggi o alimenti ricchi di calcio, acqua calcica.
- iii. **Rame** presente principalmente in ostriche, frutta a guscio, semi oleosi, cioccolato fondente, cereali integrali e carne. (18)
- iv. Selenio di cui sono ricchi alimenti quali cereali, pesce, carne e latticini. (19)

- v. **Acido retinoico, metabolita della vitamina A** che si trova in carote, spinaci, peperoni, zucca, barbabietola, patate dolci, crescione, cicoria, sedano, cachi e albicocche, ma anche in spezie come la paprica e nell'uovo. (20)
- vi. **Vitamina C** presente in peperoni crudi, pomodori crudi, agrumi, kiwi, fragole, cavolo rosso crudo, broccoli crudi, lattuga, rucola, ribes. (21)
- vii. **Vitamina D** abbondante in pesci come arringa, sugarello, spigola, alici, sgombro, triglie, funghi e uova. (22)
- viii. **Vitamina E** abbondante in semi di girasole, mandorle, nocciole, avocado, cicoria, gamberetti, more di rovo, castagne, olio extra vergine d'oliva, olive da tavola. (23)
- ix. **Vitamine del gruppo B**. Vitamina B12: pesce in particolare: vongole, aringhe, trota, sgombro, salmone, uova. Vitamina B6: pesce, spinaci, patate, legumi, frutta (esclusi gli agrumi). Vitamina B9: asparagi, biette, fave fresche, agretti, fagiolini, carciofi, indivia o scarola, cavolo cappuccio, cavolfiore, finocchi. (24)

## 2. Integrazione

Durante la stagione in cui è più probabile essere infettati da un virus influenzale, compreso il coronavirus, assumere un multivitaminico multi-minerale al giorno e un integratore di omega 3 ogni 2-3 giorni potrebbe essere protettivo. Considerato che la maggior parte delle persone ha carenze di vitamine o minerali, che possono contribuire a una riduzione del funzionamento del sistema immunitario. Ovviamente questo va fatto in aggiunta a una nutrizione completa e bilanciata e NON in sua vece. Una dieta varia, ben equilibrata assicura un apporto adeguato di micronutrienti, vitamine e minerali, evitando carenze, e che sostengono il nostro sistema immunitario (immunità e nutrienti). (25; 26)