

Un'alimentazione corretta per polmoni sani



HEALTHY LUNGS FOR LIFE

ERS ELF

Un'alimentazione corretta è importante per la salute dei polmoni e per lo stato di salute complessivo. Il cibo fornisce carburante per il funzionamento corretto di tutte le parti del corpo, compresi i polmoni.

In che modo possiamo mangiare bene?

Non fornendo il tipo di carburante corretto il nostro organismo non funzionerà bene, proprio come un'automobile.

I migliori consigli per un'alimentazione corretta per polmoni sani:



1 Mangia tanti alimenti assortiti

Abbiamo bisogno di mangiare un mix di alimenti, poiché apportano i diversi nutrienti di cui il nostro organismo ha bisogno. Il fabbisogno di alcuni gruppi di alimenti è più elevato, basti pensare a frutta e verdura.



2 Mangia alimenti nei colori dell'arcobaleno

Consumare tanta frutta e verdura colorata nell'ambito di una dieta equilibrata.

3 Limita gli alimenti ricchi di grassi, sale e zuccheri

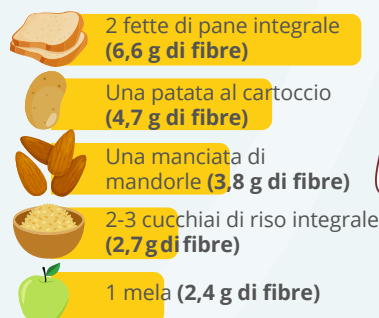
Cerca di limitare questi tipi di alimenti a non più di una volta al giorno e non tutti i giorni, poiché possono accrescere il rischio di asma e respiro sibilante e ridurre le possibilità dell'organismo di combattere le infezioni.



L'eccesso di sale è stato collegato inoltre all'ipertensione arteriosa. Puoi ridurre il sale nella dieta scegliendo opzioni a basso contenuto di sale o senza sale aggiunto e utilizzare erbe aromatiche e spezie per insaporire i cibi.

4 Consuma più fibre

Mangiando molte fibre, hai meno probabilità di sviluppare patologie polmonari nel corso della tua vita.



Raccomandazioni delle linee guida dietetiche europee

5 Trova il corretto equilibrio

Il sistema respiratorio deve lavorare di più e aumenta la possibilità di sviluppare alcune patologie polmonari.



Non ricevi abbastanza energia e sei più esposto al rischio di infezioni e a difficoltà respiratorie.

Mangiare meno del tuo fabbisogno corporeo può portare a essere sottopeso.

Mangiare più del necessario può portare l'organismo ad accumulare peso in eccesso.



Partire dalle basi



Livelli più elevati di vitamina D sono stati messi in relazione con una migliore salute dei polmoni.



I livelli di vitamina D delle persone affette da patologie polmonari come l'asma e la BPCO sono spesso bassi. Il nostro organismo produce la vitamina D grazie alla luce solare, ma si trova anche in alimenti come il pesce azzurro e le uova. Nei luoghi in cui la luce solare è scarsa, soprattutto in inverno, è bene assumere un integratore di vitamina D e scegliere alimenti ad alto contenuto di vitamina D.

Sostegno all'allattamento al seno

Ciò che mangiamo da piccoli è importante per lo sviluppo dei polmoni. L'allattamento al seno può contribuire a ridurre le infezioni polmonari e a favorire una crescita sana dei polmoni durante l'infanzia e l'adolescenza.



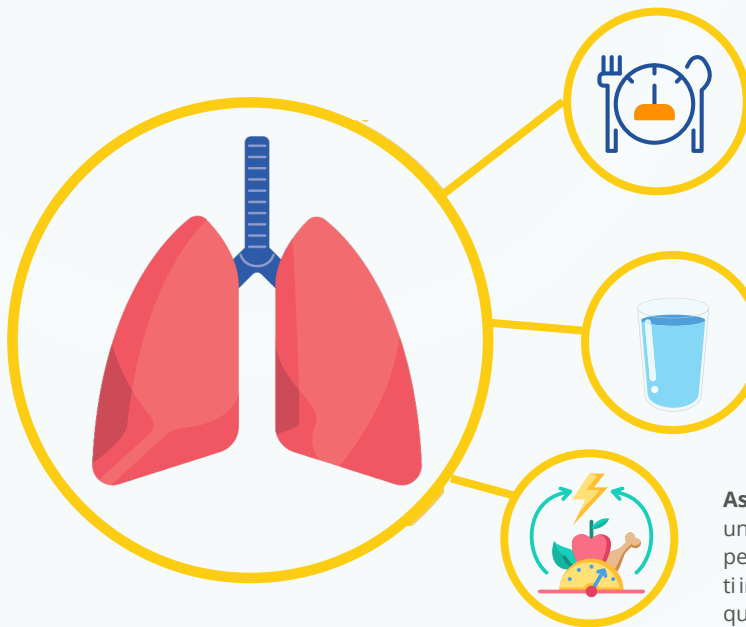
Mantenere l'intestino sano

Possiamo mantenere il nostro intestino in salute mangiando molte fibre, insieme a probiotici (presenti in yogurt e crauti) e prebiotici (presenti in cereali integrali, banane e aglio). L'equilibrio dei batteri sani nell'intestino e nei polmoni può ridurre il gonfiore (infiammazione) dei polmoni, spesso causa di respiro sibilante e affannoso, dolore al petto e tosse.



Mangiare bene con una patologia polmonare

Non esiste un regime dietetico fisso valido per tutti ed è importante seguire i consigli del proprio medico o di un dietologo prima di apportare modifiche specifiche.



Rafforza il sistema immunitario per ridurre le possibilità di infezione. È utile seguire una dieta equilibrata, mantenere un peso sano e assumere un mix di vitamine e minerali, tra cui le vitamine A, C, D ed E e lo zinco.

Bere molta acqua aiuta a fluidificare il muco nei polmoni e a mantenerlo in movimento, riducendo le possibilità di infezione. Anche bere acqua a piccole sorsi può aiutare a risolvere il problema della secchezza delle fauci.

Assumi la quantità adeguata di energia dal cibo se soffri di una patologia polmonare, come la BPCO. Questo è importante per evitare condizioni di sottopeso. Se questa sensazione ti impedisce di mangiare bene, prova a mangiare spesso piccole quantità e a evitare gli alimenti che scatenano il gonfiore.

Il medico o il dietologo possono consigliare una dieta specifica per assicurare l'apporto di energia e nutrienti dal cibo.

Questo documento è stato realizzato con l'obiettivo di insegnare al pubblico una dieta sana per mantenere i polmoni in salute e per aiutare gli operatori sanitari a spiegare i benefici di un'alimentazione adeguata. È stato realizzato dalla European Lung Foundation (ELF) nell'ambito della campagna Healthy Lungs for Life, con il supporto della rete di pazienti ELF, dell'ERS Health and Environment Committee e degli operatori sanitari Megan Jensen e Neil Williams.

Per ulteriori letture e per accedere ai riferimenti di queste informazioni, visita il sito:
www.europeanlung.org/en/information-hub/keeping-lungs-healthy/nutrition/



HEALTHY LUNGS FOR LIFE

