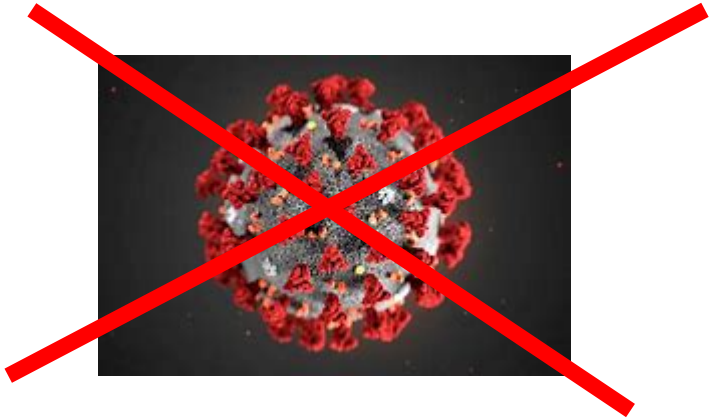
MISTER PARKY E IL SISTEMA IMMUNITARIO

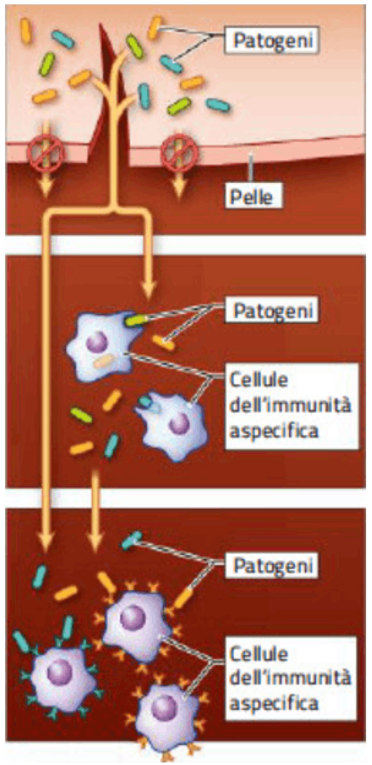
Gli esperti, tra cui il Prof. Tessitore, il Prof. Pezzoli e la Dott.ssa Di Lazzaro hanno più volte affermato che la Malattia di Parkinson e i relativi farmaci NON AUMENTANO IL RISCHIO DI CONTRARRE l'infezione da Coronavirus.

LA PREVENZIONE RIMANE LA STRATEGIA MIGLIORE
PER MANTERE ATTIVO ED EFFICIENTE IL NOSTRO SISTEMA IMMUNITARIO!



COME FUNZIONA IL SISTEMA IMMUNITARIO?

Rappresenta l'insieme di strutture anatomiche, cellule e molecole incaricate della difesa da agenti patogeni o sostanze comunque estranee al corpo. Le cellule del sistema immunitario sono chiamate a distinguere fra ciò che fa parte del corpo da ciò che non ne fa parte!



Il **sistema immunitario** protegge l'organismo attraverso tre linee di difesa:

- le barriere chimico-fisiche, come la cute e le secrezioni delle mucose;
- l'immunità innata o aspecifica;
- l'immunità adattativa o specifica.

I COMPITI DEL SISTEMA IMMUNITARIO

Il sistema immunitario ha tre funzioni principali:

- protegge l'organismo dagli agenti patogeni (invasori esterni che causano malattie)
- rimuove le cellule ed i tessuti danneggiati o morti ed i globuli rossi invecchiati
- riconosce e rimuove le cellule anomale, come quelle tumorali

IL SISTEMA IMMUNITARIO CERCA DI PORTRE L'ORGANISMO AD UNO STATO DI IMMUNITÀ!

L'immunità è la capacità di utilizzare le proprie difese per contrastare gli agenti patogeni che, penetrando nel corpo, potrebbero provocare malattie. Nel corpo umano esistono due principali meccanismi di difesa immunitaria:

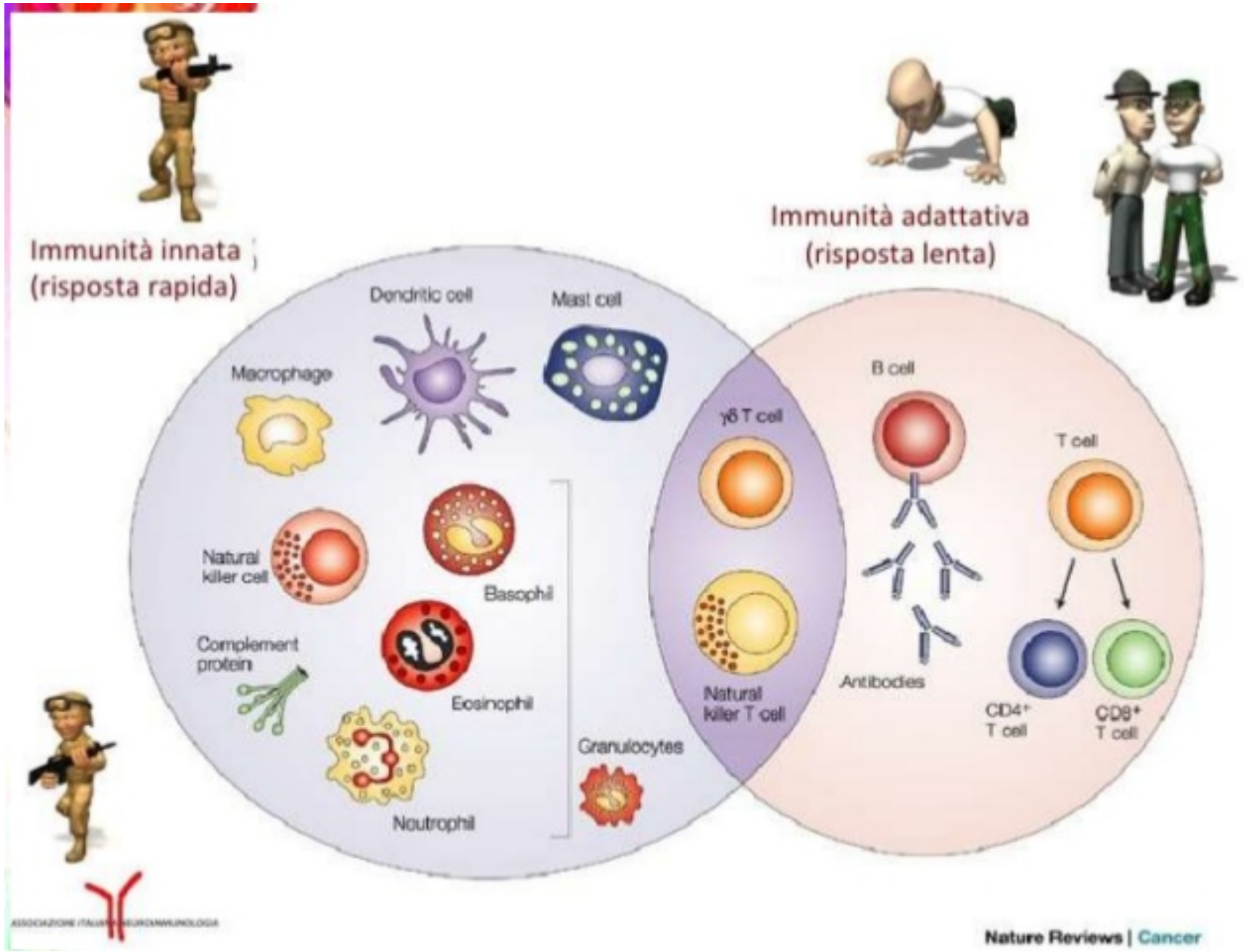
1. **l'immunità innata;**
2. **l'immunità adattativa.**

L'IMMUNITA'

L'immunità innata comprende vari meccanismi non specifici di protezione che agiscono allo stesso modo sui patogeni. È costituita dalle difese esterne, che impediscono a organismi estranei di penetrare nel corpo, e dalle difese interne che si attivano quando i patogeni sono riusciti a penetrare all'interno dei tessuti.

L'immunità adattativa agisce contro un bersaglio ben definito con un'azione lenta e precisa che comprende tre passaggi:

1. ***riconoscimento e distinzione degli antigeni non self;***
2. ***risposta mirata;***
3. ***memoria.***



IL NOSTRO COMPITO È QUELLO DI RENDERE EFFICIENTI ENTRAMBE!

LE STRATEGIE DI RINFORZO DEL SISTEMA IMMNUTARIO

LA PRIMA REGOLA PER UN BUON SISTEMA IMMUNITARIO?

UNO STILE DI VITA SANO ED ATTIVO!

Come si raggiunge uno stile di vita sano ed attivo?

- ***Alimentazione equilibrata, variata e bilanciata.***
- ***Regolare attività fisica, calibrata per il singolo individuo.***
- ***Integrazione e/o supplementazione ove necessario!***

ALIMENTAZIONE E SISTEMA IMMUNITARIO

Rappresenta LA PRIMA STRATEGIA DI DIFESA IN ASSENZA DI FARMACI, soprattutto nella situazione contingente, in cui non è chiare la terapia farmacologica da seguire.

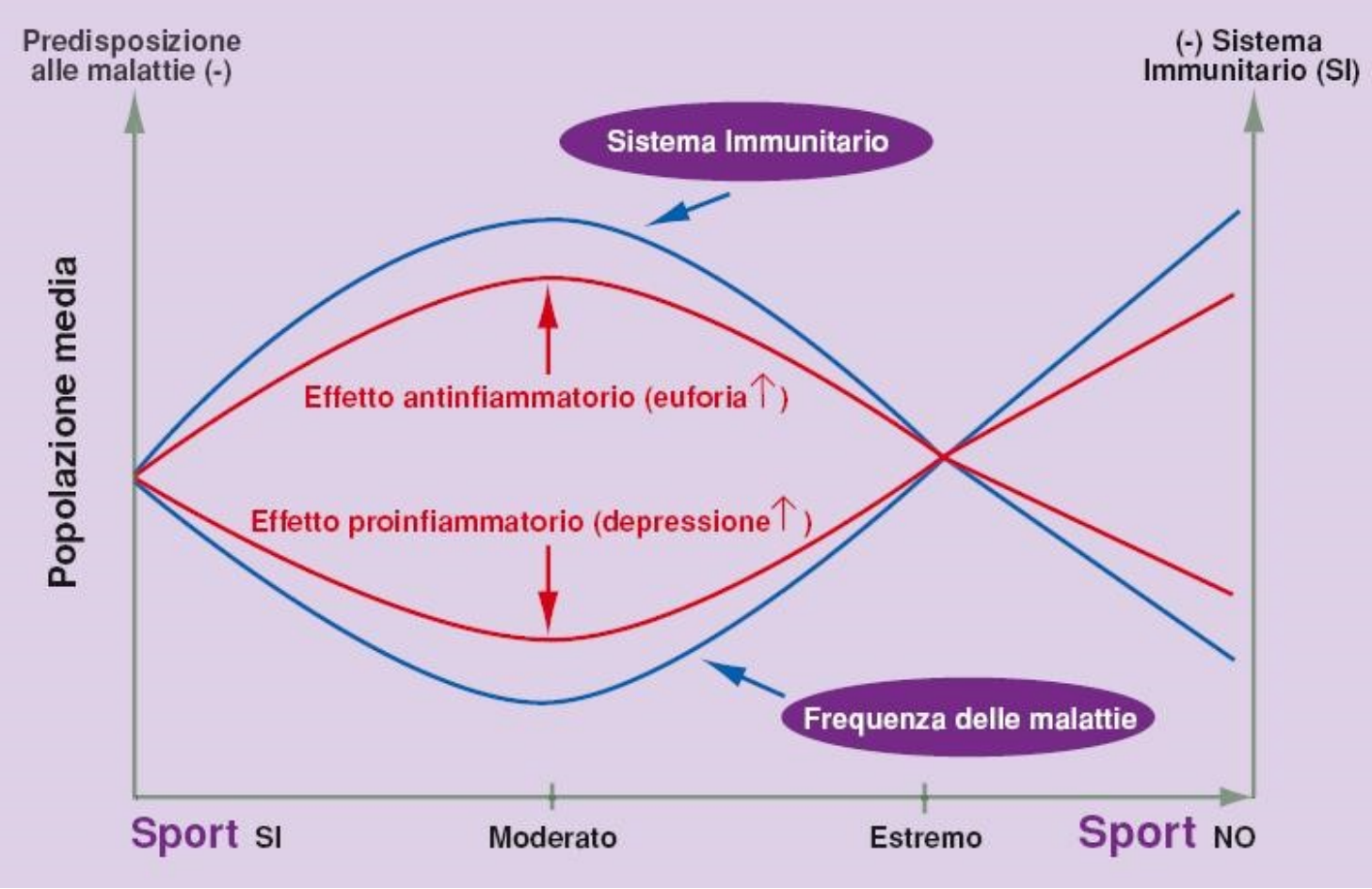
Può potenziare/diminuire l'effetto di farmaci.

Sostiene l'organismo di fronte all'infiammazione e all'infezione quando sono in corso.

NON VA ASSOLUTAMENTE TRASCURATA

ANCHE IN CASO DI MALATTIA INFETTIVA!

ATTIVITÀ SPORTIVA E SISTEMA IMMUNITARIO



Una **attività fisica** costante, regolare e di media intensità sembra aiutare il **sistema immunitario** con un'azione protettiva. Al contrario un'**attività fisica** di tipo sportivo molto intensa, protratta nel tempo portandolo ad un indebolimento.

INTEGRAZIONE E SUPPLEMENTAZIONE

Spesso, nonostante si cerchi di prestare attenzione alla propria alimentazione, introducendo frutta e verdura di stagione, frutta secca, legumi, olio extravergine di oliva, non si raggiunge la quota necessaria di alcune vitamine e minerali.

Inoltre, in alcuni periodi dell'anno, **l'organismo è più soggetto agli attacchi esterni e richiede un rinforzo.**

In alcune persone **l'integrazione e/o la supplementazione sono quasi fondamentali per mantenere efficiente il sistema immunitario**, per la presenza di altre problematiche di salute.

CONSULTARE SEMPRE IL VOSTRO SPECIALISTA DI FIDUCIA!

PARLIAMO DI VITAMINA D

Importante per la **salute delle ossa e per il mantenimento dei livelli di calcio** nell'organismo.

Diversi studi hanno evidenziato il ruolo della vitamina D nel sistema immunitario. **Il suo recettore (la sentinella che ne sente la presenza) è presente in alcune cellule del sistema immunitario, in particolare i linfociti e i macrofagi.** Stimola la produzione di alcune sostanze con azione antibatterica e attiva maggiormente l'immunità acquisita.

L'organismo la sintetizza grazie alle radiazioni UVB, ma non basta! Dobbiamo assumerla tramite gli alimenti e gli integratori.

PARLIAMO DI VITAMINA C

Conosciuta per la sua azione **antiossidante e immunomodulante**. Partecipa alla sintesi **del collagene**, una molecola importante per l'integrità e il corretto funzionamento delle ossa e delle mucose dell'organismo (la prima barriera dai patogeni).

Favorisce la **produzione e la differenziazione in base ai compiti dal svolgere delle cellule del sistema immunitario.**

L'EFSA consiglia 500 mg al giorno di questa vitamina.

PARLIAMO DI ZINCO

È un metallo che interviene nel regolare **la crescita delle cellule, nel regolare i processi di riparazione e mantenimento dell'integrità delle cellule.**

Fondamentale per il sistema immunitario: lavora sull'immunità innata ed acquisita, favorendo la risposta degli anticorpi.

Dobbiamo assumerlo **tramite gli alimenti o gli integratori.**

PARLIAMO DI SELENIO

È un micronutriente che interviene nella crescita degli embrioni e regola il nostro sistema immunitario, innato ed acquisito.

Interviene nel regolare i linfociti e la produzione di anticorpi.

Va assunto tramite alimenti e integratori.

PARLIAMO DI MAGNESIO

È un minerale che agisce come co-fattore (aiuto) di oltre 300 enzimi dell'organismo umano ed interviene nel processo immunitario.

Interviene nel regolare i linfociti e la produzione di anticorpi. La carenza determina uno stato di infiammazione cronica.

Va assunto tramite alimenti e integratori.