



NUTRIMI LIVE: VITAMINA D, ZINCO E SELENIO, UNA RISPOSTA AL COVID-19?

Milano, 30 aprile 2021 – **Alimentazione e sistema immunitario**: un binomio inscindibile per la nostra salute come hanno dimostrato i numerosi studi svolti negli anni e che, a seguito della pandemia, sta assumendo un ruolo ancora più centrale. Se n'è parlato anche a Nutrimi – Forum di Nutrizione Pratica durante l'attesissima **sessione dedicata all'immunonutrizione** che ha visto protagonista, tra gli altri, il **Prof. Philip Calder**, Capo della School of Human Development & Health, Professore di Immunologia Nutrizionale presso la Facoltà di Medicina della University of Southampton e Presidente della Federation of European Nutrition Societies (FENS).

Nel corso del suo intervento, il Prof. Calder ha approfondito l'**importanza del microbiota intestinale nell'influenzare la risposta immunitaria**. Di particolare interesse il ruolo svolto da alcuni micronutrienti quali vitamina A, B6, B9 (folato), B12, C, D, E e gli oligoelementi zinco, selenio, ferro e rame (e altri) nel supportare il funzionamento del sistema immunitario. Nello specifico, la **vitamina D**, lo **Zinco** e il **Selenio** hanno stimolato l'interesse dei ricercatori per le loro caratteristiche antimicrobiche o antivirali. Come riportato dal Prof. Calder: «*Studi di integrazione, che spesso utilizzano assunzioni più elevate di quelle ottenibili con la semplice dieta, hanno dimostrato che **diversi micronutrienti possono migliorare le risposte immunitarie** e, in alcuni casi, ciò è associato a un minor rischio di infezioni, comprese quelle respiratorie.*»

Ma può la carenza di questi particolari micronutrienti portare a contrarre forme più gravi di infezioni virali, quali anche quella da Covid-19? «*Sono stati pubblicati numerosi studi di associazione che collegano basse assunzioni o una ridotta presenza nel sangue di questi nutrienti all'infezione da coronavirus o alla gravità del Covid-19 e diversi studi riportano che un basso livello di micronutrienti produce scarso esito in Covid-19.*»

Si può concludere quindi, che il microbiota intestinale può influenzare anche la risposta immunitaria: ne consegue che le **strategie nutrizionali per creare un microbiota più diversificato e sano possono supportare il sistema immunitario** in caso di infezioni di diverso tipo, da quelle più comuni fino a quella da Covid-19.

Per richiedere gli abstract degli interventi, fissare interviste con i relatori o ricevere ulteriori informazioni scrivete a stampa@nutrimi.it e visita il sito www.nutrimi.it