Efficienza delle difese immunitarie: decisiva la qualitÃ dellâ€™alimentazione

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

Sintesi del video e punti chiave

Il funzionamento del nostro sistema immunitario dipende anche da ciò che mangiamo abitualmente: un'alimentazione di qualità deve essere sapida e soddisfacente, ma anche equilibrata e amica della salute. Alla base di questa relazione ci sono complessi meccanismi intestinali, che solo da pochi anni stiamo studiando in modo approfondito.

In questo video, la professoressa Graziottin illustra:

- che cos'è il microbiota intestinale, e quali funzioni svolge al servizio del nostro organismo;
- perché la qualità dell'alimentazione ottimizza l'assorbimento dei nutrienti fondamentali, potenzia il sistema immunitario e favorisce il buonumore;
- i cibi consigliati per una dieta varia e sana;
- perché importante alzarsi da tavola prima di saziarsi;
- i risultati di alcuni interessanti studi sul rapporto fra alimentazione, aspettativa di vita e aspettativa di salute, negli animali e nell'uomo.

Realizzazione tecnica di **Monica Sansone**

© 2020 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org