

ARGININA, VITAMINA C E BROMELINA: ALLEATI PER IL SISTEMA IMMUNITARIO



L'avvicinarsi dell'**inverno** aumenta la richiesta di prodotti salutistici ed **integratori** volti a rafforzare le **difese immunitarie**.

Nonostante svariate preparazioni tendano a vantare l'aumento delle difese dell'organismo, è utile capire quali siano le sostanze veramente utili a tale scopo.

Un recente articolo pubblicato su *Clinics in Geriatric Medicine*, e validato anche dal Ministero della Salute, ha portato un'indagine dell'IRCCS Fondazione Policlinico Gemelli a focalizzare l'attenzione in particolare su **tre molecole**.

La cosomministrazione di **arginina** e **vitamina C** risulta essere particolarmente efficace, in quanto la componente aminoacidica rappresentata dall'arginina favorisce la funzione immunitaria favorendo la produzione di **acido nitrico** a livello **vascolare**.

Sempre a livello vascolare va ad agire la **vitamina C**, la cui funzione di riduzione

dello **stress ossidativo** migliora la vascolarizzazione.

Ma la vera sorpresa è un **enzima** già conosciuto e ampiamente utilizzato nelle terapie antiinfiammatorie: la **bromelina**.

La capacità di interagire nella generazione della cascata infiammatoria fa sì che tale molecola possa essere utilizzata in particolare nella prevenzione di tutte quelle **patologie stagionali** che sono caratterizzate da una forte **risposta infiammatoria**.

E' sempre comunque utile ricordare che un'**alimentazione bilanciata** e una corretta **attività fisica** favoriscono fisiologicamente le risposte immunitarie dell'organismo.

Restano inoltre sempre da valutare le **campagne vaccinali** off