

Dispens@, l'alimentazione corretta per abbattere l'incidenza dei fattori di rischio

BRESCIA

La salute? Passa anche dalla corretta alimentazione. Non a caso, tra i numerosi fattori di rischio che sono stati associati ai quadri più gravi di malattia di Covid-19, anche lo stato nutrizionale dei pazienti sembra giocare un ruolo chiave: la carenza di nutrienti essenziali come vitamina D e C, e alcuni minerali come lo zinco e il selenio, può portare ad un'incapacità del sistema immunitario di far fronte alle infezioni. Anche di questo si parla in Dispens@, la nuova piattaforma consultabile all'indirizzo dispensa.unibs.it nata dalla collaborazione tra docenti, medici e ricercatori dell'**Università degli studi di Brescia** con l'obiettivo di diffondere, in un settore in cui dilaga la disinformazione, conoscenze scientificamente solide sul rapporto tra cibo e salute e indicazioni pratiche per migliorare l'alimentazione di ogni giorno.

Tra i temi affrontati, c'è anche il focus su Covid-19. Ribadendo che nessun singolo alimento o supplemento è in grado di prevenire il rischio di contagio dal Sars-Cov2, è stato osservato come mantenere un'alimentazio-

ne corretta prima, durante o dopo l'infezione sia di primaria importanza. Inoltre, una dieta varia e ricca di verdura, frutta, cereali integrali, grassi e proteine salutari, è in grado di fornire tutte le vitamine e sali minerali necessari all'organismo, senza dovere assumere integratori alimentari.

Dopo il lancio, la piattaforma si arricchirà di contenuti su cibo, novità dalla scienza della nutrizione, pareri e studi di scienziati ed esperti a livello nazionale e internazionale. Responsabile del progetto è Maurizio Castellano, direttore del dipartimento di scienze cliniche e sperimentali ed ordinario di medicina interna. Fanno parte del team multidisciplinare anche: Luigi Fontana, esperto a livello internazionale nel campo della nutrizione e della longevità; Barbara Zanini, medico specialista in malattie infettive e docente di scienze tecniche dietetiche applicate; Silvia Marconi, farmacista e dietista; Alessandra Valerio, docente di farmacologia ed esperta di energetica cellulare e metabolismo; Gianni Gilioli, che, con Anna Simonetto, si occupa di sostenibilità ed impatto ambientale delle scelte alimentari.

F.P.

