



# I 7 cibi per combattere le allergie

**Autore:** Fausto Rossi

**Data:** 11 Aprile 2016

**Ripensare la dieta per combattere le allergie di stagione.** Il sito di salute [Prevention.com](http://Prevention.com) parla di 7 cibi che, in virtù delle loro proprietà antinfiammatorie o antiossidanti, aiutano a combatterle. Vediamoli insieme:

## Yogurt al latte di cocco

I probiotici, i batteri buoni dell'intestino, non solo rendono il sistema digestivo felice, ma possono anche limitare le reazioni allergiche. Uno studio sulla rivista 'Clinical and Experimental Allergy' ha rivelato che, dopo aver somministrato una bevanda probiotica a chi soffriva di allergie, i livelli degli anticorpi responsabili delle reazioni allergiche erano significativamente più bassi di prima. Ma va ricordato che in alcuni individui, magari anche solo lievemente intolleranti ad alcune proteine ??dei prodotti lattiero-caseari, queste possono peggiorare i sintomi dell'allergia.

## Mele

Le mele sono ricche di quercetina, un elemento che si trova anche in cipolle, aglio, cavolo, frutti di bosco e cavolfiore. Questo aiuta a prevenire il rilascio dell'istamina da parte delle cellule immunitarie del corpo. "Mettere un freno alla istamina diminuisce i sintomi", spiega a *Prevention.com* Jonathan Psenka, un naturopata.

## Fragole

La vitamina C nelle fragole non dà soltanto una carica al sistema immunitario, ma aiuta a controllare il rilascio dell'istamina, fermando così il naso che cola, il prurito agli occhi, gli starnuti e la cattiva respirazione.

## Curcuma

Nota per le sue proprietà antinfiammatorie, anche la curcuma è in grado di bloccare l'istamina grazie al suo principio attivo, la curcumina. "La curcumina ha mostrato una potente capacità di inibire tutti i tipi di infiammazione", spiega Psenka. Andrebbe assunta però al mattino, aggiungendola quindi al condimento dei toast o dei cereali.

## Semi di zucca

I semi di zucca sono carichi di magnesio: basti pensare che appena un quarto di tazza di semi di zucca può fornire metà del fabbisogno giornaliero di un uomo medio. Il magnesio contribuisce a rilassare i muscoli e aiuta il corpo a respirare meglio. Si possono sostituire con mandorle, semi di girasole, farina d'avena, broccoli, verdure a foglia verde e cioccolato fondente.

## Salmone dell'Alaska

Mangiare salmone è uno dei modi migliori per amplificare l'assunzione di Omega 3, che contribuiscono a tenere a bada l'infiammazione. Uno studio tedesco pubblicato sulla rivista 'European Journal of Clinical Nutrition' ha rilevato che una dieta ricca di Omega 3 comporta un ridotto rischio di rinite allergica.

## **Cibi integrali e naturali**

Mangiare alimenti integrali e freschi è sempre meglio che consumare quelli industriali. Questi ultimi sono carichi di Omega 6, grassi che, secondo alcuni studi, contribuiscono alle infiammazioni durante le allergie. Preferire cibi integrali ricchi di antiossidanti, ricordano su *Prevention*, significa anche scegliere carboidrati e zuccheri non raffinati.

---

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/cibi-per-combattere-le-allergie/>

Generato il 17/05/2026