

# I ginecologo alle pazienti: "Contro l'influenza il brodo di gallina batte i farmaci"



**Milano - (Adnkronos Salute) - 'Ode al pollo'** dal dottor Semprini, un noto **professionista milanese**. Ma il virologo Pregliasco concorda 'a metà' con la tesi: "Anche i medicinali di automedicazione sono utili se usati bene". E soprattutto: "E' fondamentale stare a riposo"

**Milano, 18 ott.** (Adnkronos Salute) - "**Gallina vecchia fa buon brodo**". Tanto buono da possedere "**virtù salvifiche**" **contro le malattie da raffreddamento** che intasano naso, gola e trachea. Parola di Augusto Enrico Semprini, ginecologo tra i più noti di Milano, che in vista della stagione influenzale ha scritto alle sue pazienti come gestire e superare al meglio febbre, tosse e raffreddore.

Ecco la ricetta: "Due mezze tazze di brodo caldo al giorno nei tre giorni di passione" in cui il virus sferra il suo attacco, si legge nella e-mail inviata dal medico, "daranno un sollievo immediato con **risultati enormemente superiori a quello di qualsiasi altro farmaco** così detto antinfluenzale". Meglio ancora se a finire in pentola è una gallina biologica: "Anche se vi sembra un gioiello" di marca, promette "risultati gustativi" superiori.

La premessa di Semprini è che l'origine dei malesseri da raffreddamento "in 990 casi su 1.000 è virale", quindi "gli antibiotici non sono di alcun aiuto, non sono attivi sul virus né possono agevolare il recupero. Non solo: **usare anti-infiammatori antipiretici** può forse dare un transitorio senso di benessere, ma **allunga i tempi di guarigione** indebolendo il meccanismo con cui l'organismo si difende dalle infezioni". Inoltre, se è vero che "questi malesseri sono noiosi", ciò "non giustifica provvedimenti incongrui o preoccupazioni sproporzionate anche quando si sviluppano durante la gravidanza".

Da qui l'"Ode al pollo". Supportata dalla letteratura internazionale, tiene a precisare il ginecologo: "Il brodo di gallina - spiega Semprini - ha delle specifiche virtù protettive contro le infezioni delle alte vie respiratorie, perché **facilita il reclutamento di cellule immunocompetenti nelle mucose infiammate**". E proprio grazie a questi 'soldati dell'immunità', l'alimento permette di costruire "un valido vallo di difesa con un costo limitatissimo e senza effetti collaterali". Affermazione che non nasce solo da "una passione del vostro dottore che ha madre e nonna mantovane e una famiglia paterna di origine romagnola" - e dunque ha il brodo di gallina 'nel Dna' - ma che "ha una base scientifica", assicura il professionista citando un articolo pubblicato nel 2000 sulla rivista 'Chest'.

Il ginecologo milanese tranquillizza le donne in attesa: "La febbre è benefica anche in gravidanza", garantisce nella mail. Il rialzo della temperatura corporea è infatti "un meccanismo di difesa dell'organismo, perché al di sopra dei 37,5 gradi centigradi i virus non riescono a replicarsi".

Ma il virologo Fabrizio Pregliasco concorda 'a metà' con le tesi di **Semprini** sul brodo: "Si tratta di un rimedio molto americano, di buon senso e che ha sicuramente una sua validità". Ma "anche i giusti medicinali di automedicazione sono utili se usati bene, e cioè per attenuare i sintomi senza alterarli". E soprattutto: per non piegarsi sotto i colpi del virus "è fondamentale stare a riposo".

"E' importante dunque usarli con equilibrio, in modo da sentirsi meglio, ma da **permettere anche all'infezione di fare il proprio corso**" commenta all'Adnkronos Salute l'esperto

dell'università degli Studi di Milano. Quanto al brodo, "fa bene perché è una **bevanda calda, ricca di proteine, e contiene vitamine e nutrienti** dotati di una certa azione riparatrice del danno infiammatorio causato dall'infezione virale". Ma, secondo Pregliasco, anche antipiretici e antinfiammatori possono essere utili e in caso di pazienti fragili "va valutata anche l'assunzione di antivirali".

Sul **brodo di gallina trova "pro e contro"** anche Sara Farnetti, esperta in nutrizione funzionale. "La tradizione - osserva - ci tramanda dei rimedi, noi dobbiamo prendere quello che di buono questi rimedi ci insegnano per 'costruire' il mix più efficace". Imparare dalla tradizione, per reinterpretarla.

E, a proposito di reinterpretazioni, il ginecologo Semprini consiglia anche **come preparare il brodo di gallina**. "Quando si vuole produrre un brodo - scrive - la carne deve essere immersa" completa di pelle "nell'acqua fredda e poi portata a sobbollire per circa un'ora e mezza. Per un sapore più gradevole, l'aggiunta di un porro o mezza cipolla eventualmente steccata con chiodi di garofano, una carota, una costa di sedano e due o tre grani di pepe bianco possono completare l'opera, insieme a un po' di sale da cucina che aiuta l'estrazione dei principi nutritivi della carne di gallina".

Il risultato è già così "molto nutritivo e altamente digeribile". Ma se i palati più raffinati lo volessero sgrassare, "basta mettere la pentola sul terrazzo e d'inverno il grasso si rapprende rapidamente", in modo da poterlo rimuovere o eventualmente conservare "per il prossimo soffritto per il risotto".