

PRISMA 4 DOMANDE

ENIGMA LONG COVID

La pandemia ci lascia in eredità una sindrome subdola e ancora poco nota, che la scienza fatica a comprendere, e per la quale non esiste una cura. L'ultimo libro di Agnese Codignola racconta questa nuova malattia.

di Margherita Fronte

Come abbiamo visto più volte, abbassare la guardia sul Covid è sempre molto rischioso, anche perché cresce il numero di chi, dopo la malattia, continua ad avere disturbi che compromettono la qualità della vita. Sono le vittime del Long Covid, sindrome complessa e ancora poco conosciuta, oggetto però di numerosi studi che cercano di individuarne le cause e di trovare una terapia. Ai risultati più recenti della ricerca, e alla storia di questa malattia, a lungo negata dalla comunità scientifica, la giornalista e scrittrice Agnese Codignola ha dedicato il suo ultimo libro: *Il lungo Covid* (Utet).

1 Nel libro il Long Covid è accostato ad altre malattie misteriose. Perché?

Sindromi molto simili sono state descritte anche nei secoli scorsi, come eredità lasciata dalle grandi pandemie ed epidemie. Le similitudini sono prima di tutto nel tipo di sintomi, nella loro frequenza e nell'andamento nel tempo. Disturbi quali l'estremo affaticamento, la difficoltà di concentrazione (o *brain fog*), i dolori diffusi, la respirazione affannosa, la tachicardia o la depressione si ritrovano infatti in diverse condizioni che seguono un'infezione virale e anche in numerose malattie autoimmuni. Con queste ultime, poi, il Long Covid ha vari punti di contatto: per esempio, colpisce le donne più degli uomini, soprattutto tra i 40 e i 55 anni. Inoltre ha un andamento altalenante, cioè alterna momenti di relativa quiescenza con altri in cui i sintomi diventano acuti.

2 Fra le sindromi del passato, ce ne sono anche alcune causate da coronavirus?

Molto probabilmente sì. Secondo studi recenti, la pandemia chiamata "la Russa", che ha flagellato l'Europa e il Nord America tra la fine dell'800 e i primi anni del '900, è stata determinata da uno dei quattro coronavirus che oggi causano il raffreddore: quello chiamato OC43. Quella pandemia



lasciò dietro di sé una sindrome post virale che si è protratta per anni e che aveva moltissime caratteristiche comuni con il Long Covid quali, per esempio, le distorsioni olfattive, l'affaticamento e la difficoltà di concentrazione.

3 Perché è così difficile identificare queste malattie?

Le conoscenze stanno aumentando. Per esempio, si stanno scoprendo anticorpi specifici che si formano precocemente durante la malattia e che potrebbero essere associati allo sviluppo successivo del Long Covid. Tuttavia, non esiste ancora un iter che permetta di fare una diagnosi precisa, perché non esistono esami che danno una risposta inequivocabile. Il tutto è poi complicato dal fatto che la malattia si presenta in modo molto vario e

ciascuno ha la "sua" costellazione di disturbi. Quanto alle cause, ci sono al momento molte ipotesi. In generale si ritiene che il Long Covid sia una reazione autoimmune (in cui anticorpi formati dal malato si rivolgono contro i suoi stessi tessuti), forse scatenata da particelle virali che permangono nell'organismo anche quando il tampone è ormai negativo. In alternativa, lo sconvolgimento immunologico potrebbe essere causato dall'incontro con un virus del tutto nuovo.

4 Come si fa la diagnosi? E quali terapie ci sono oggi?

La diagnosi si può fare solo con una ricostruzione minuziosa della storia del malato, anche precedente all'infezione da Sars-CoV2. Ci sono infatti alcune condizioni (come il diabete, l'asma o l'obesità) che sembrano predisporre al Long Covid. Proprio per la grande eterogeneità dei sintomi, non esiste un unico iter: il medico deve valutare i disturbi prevalenti, e indirizzare verso gli esami più adatti. Inoltre deve ascoltare attentamente ciò che riferisce il malato, per esempio quando parla di depressione o di *brain fog*. Un discorso analogo vale per le cure: non ne esiste una sola, ma si cerca di aiutare il malato con i farmaci, la riabilitazione (respiratoria, fisica e olfattiva) e, quando necessario, con la psicoterapia e le tecniche di rilassamento. Sono in corso molti studi per trovare trattamenti più efficaci e specifici.