



MEDICINA

CONTAGI ED EFFETTI

Il tema esige una prima chiarezza sui termini usati. Partiamo dall'onnipresente Covid (COrona-VIRUS Disease). È il nome della malattia causata da un virus (SARS-CoV-2) appartenente alla famiglia dei Coronavirus. Di solito la malattia, pur con ampie variabilità personali, guarisce completamente nel giro di un paio di mesi. Tuttavia alcuni sintomi possono rimanere più a lungo, anche per molti mesi. In questo caso siamo di fronte a una condizione che in lingua inglese è definita come Long Covid (LC).

Sandro Iannaccone, primario dell'unità di Riabilitazione disturbi neurologici cognitivi motori dell'ospedale San Raffaele di Milano e responsabile dell'ambulatorio dedicato ai pazienti colpiti da LC, afferma che il 60-70% dei pazienti positivi al virus manifesta disturbi anche per sei mesi dopo la guarigione della fase più acuta.

I fattori di rischio

Il LC non è necessariamente legato alla gravità della malattia. Mentre la vecchiaia, il diabete, il sovrappeso e l'obesità sono condizioni chiaramente associate a un rischio più elevato di sviluppare LC, anche chi ha sofferto di forme lievi può stentare a riprendersi in tempi ragionevoli ed essere portatore di sintomi svariati (se ne segnalano oltre 200, vedi box p. 43). Sintomi che peggiorano notevolmente la qualità della vita. Da segnalare inoltre che per le donne sotto i 60 anni sembra vi sia un rischio maggiore per LC rispetto ai maschi, mentre per le persone più anziane questa differenza non è più evidente.

I meccanismi

Quali sono i meccanismi che producono il LC? Non sono ancora del tutto chiari. Si fanno tuttavia alcune ipotesi. La prima chiama in causa l'infiammazione generalizzata provocata da questo virus. Un'infiammazione che coinvolge non so-



Long Covid, curare gli strascichi del virus

di Paolo Pigozzi*

Dopo aver contratto il Coronavirus, alcuni sintomi possono rimanere più a lungo. Le cause non sono ancora chiare, ma si può intervenire con efficacia. Grazie a terapie farmacologiche, supporto psicologico e alimenti antinfiammatori

lo l'apparato respiratorio, ma anche molti (probabilmente tutti) altri organi del corpo, come il cuore e i reni (vedi box p. 44).

Un coinvolgimento che nel tempo può lasciare il segno sugli organi colpiti riducendone l'efficienza. Un altro meccanismo ipotizzato consiste in una possibile reazione autoimmune indotta dal virus. In altre parole, il virus potrebbe in alcune

sue parti presentare forti similitudini con certe componenti dell'organismo. Con il risultato che gli anticorpi prodotti dal sistema immunitario e diretti contro il virus possono colpire anche alcuni organi o tessuti (in particolare l'apparato muscolo-scheletrico, il cuore, i reni e il cervello) provocando così i sintomi infiammatori persistenti tipici del LC.



Tra i disturbi più comuni associati al Long Covid troviamo stanchezza cronica, depressione, palpitazioni e ansia



I SINTOMI PRINCIPALI DEL LC

Un lungo elenco dolente

Ecco i disturbi più comunemente associati al LC: stanchezza cronica, debolezza e dolori muscolari, problemi di memoria e scarsa concentrazione, depressione e ansia, perdita dell'olfatto o del gusto, dolore o senso di oppressione al petto, palpitazioni, insonnia, vertigini, formicolii, disturbi intestinali come diarrea, dolori di stomaco e perdita di appetito, febbricola, tosse e mal di gola, mal di testa, eruzioni cutanee. Naturalmente non tutti questi sintomi sono presenti nella stessa persona, ma è evidente che si tratta di disturbi che compromettono a volte gravemente la qualità della vita. Fino a impedire, in molti casi, lo svolgimento di una normale attività lavorativa.

La terapia

Finora non esiste una terapia specifica per i numerosissimi disturbi legati al LC. Nella maggior parte dei casi i diversi specialisti cercano di proporre soluzioni personalizzate per ogni singolo paziente e per ogni singolo disturbo. Questi piani terapeutici possono comprendere programmi di riabilitazione fisica (la stanchezza è un sintomo frequen-

tissimo) e la consulenza dietologica per chi deve recuperare il peso perduto (soprattutto relativo alla massa muscolare); oppure, al contrario, per aiutare chi è in sovrappeso a ritornare in forma. Non deve mancare un adeguato supporto psicologico, soprattutto per chi presenta una compromissione dell'equilibrio psicologico ed emotivo.

Il ruolo dei batteri intestinali

Che la salute dell'intero organismo sia basata su un buon equilibrio dell'intestino, in particolare del microbiota che vive all'interno dell'apparato digerente, è cosa nota e dimostrata. Se ne è parlato poco, forse perché comprensibilmente concentrati su mascherine, disinfettanti e vaccini, ma è così anche per il LC. Lo testimonia una ricerca realizzata da scienziati della Chine-

se University di Hong Kong i cui risultati sono stati pubblicati sulla rivista *Gut* nello scorso marzo.

Secondo questo studio alcune specie di Bifidobatteri intestinali rendono più efficiente il sistema immunitario e offrono una buona protezione contro il rischio di LC in chi ha contratto l'infezione. L'analisi delle feci dei soggetti ammalati e ricoverati ha evidenziato che i pazienti con LC presentavano una composizione della popolazione batterica intestinale (microbiota) meno variata e meno abbondante rispetto a chi era guarito senza conseguenze. In particolare, la ridotta presenza nel microbiota di Bifidobatteri (tra i più importanti batteri utili per la nostra salute) si associava in modo chiaro a problematiche respiratorie persistenti. I risultati di questo studio indicano che ➡



MEDICINA

Anche chi ha sofferto di forme lievi può faticare a riprendersi; mal di testa e vertigini sono sintomi che peggiorano la qualità della vita

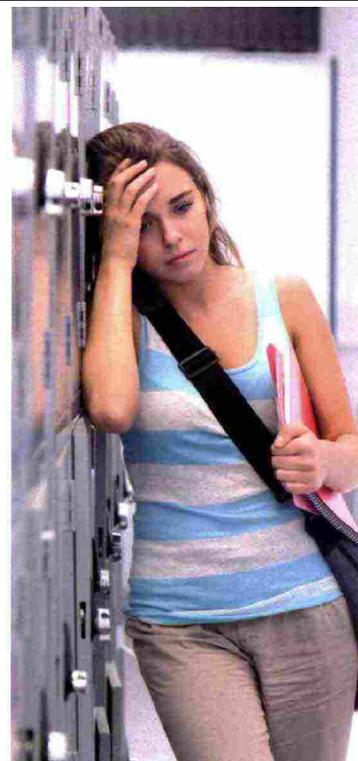
DOPO L'INFEZIONE, ATTENZIONE A CUORE E RENI

Con questi segnali, andate dal medico

Nei mesi scorsi è stato pubblicato dall'associazione dei cardiologi Usa un documento (*Journal of the American College of Cardiology* marzo, 2022) che invita gli specialisti del cuore a prestare una maggiore attenzione alla salute del sistema cardiovascolare dopo l'infezione da Covid. Sono infatti parecchi i sintomi (dolore al petto, palpitazioni e alterazioni del battito ma anche stanchezza e difficoltà respiratorie) che vengono percepiti nel 10-30% dei pazienti anche dopo diversi mesi dalla guarigione dell'infezione.

La Società italiana di cardiologia, nel sottolineare la necessità di non sottovalutare questi segnali, suggerisce di confrontarsi con il medico di fiducia per gli approfondimenti del caso. I cardiologi ricordano anche l'importanza di praticare un'attività fisica specifica e con intensità graduale come strumento efficace per ritrovare un nuovo stato di benessere. Massimo Morosetti, direttore della Nefrologia e Dialisi dell'ospedale G.B. Grassi di Roma, ci ricorda che il virus può infettare direttamente

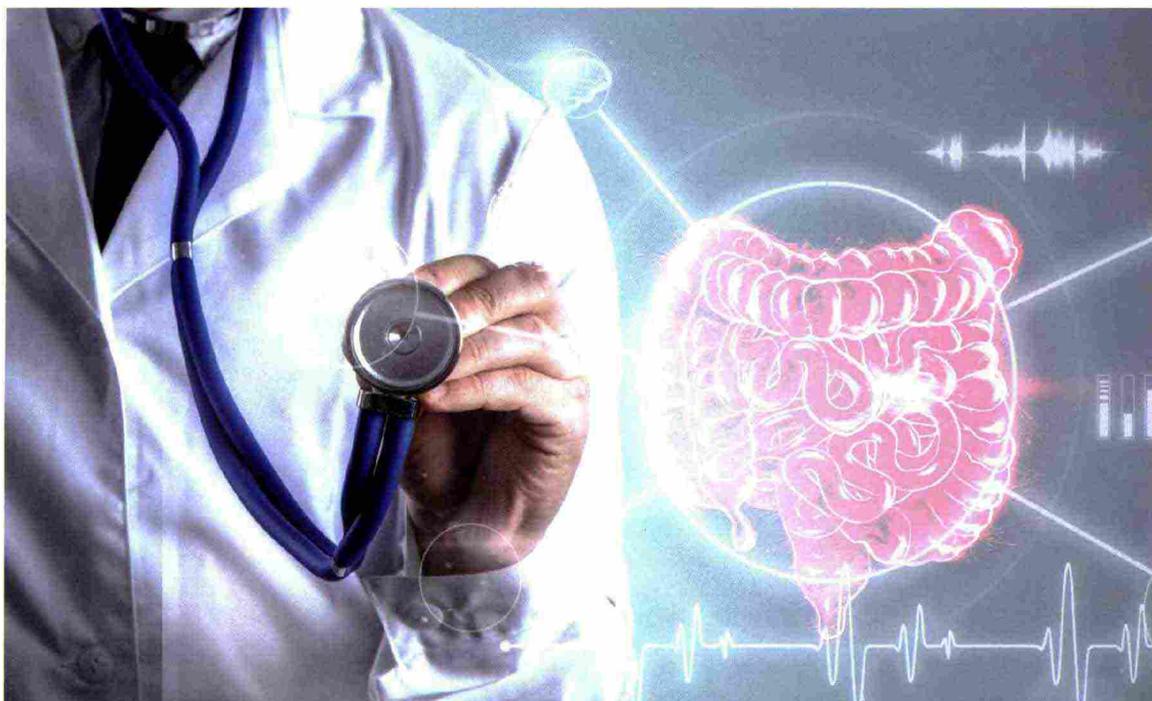
le cellule renali e causare danni a questo organo delicato. Gli studi scientifici stimano che l'insufficienza renale acuta interessi circa il 24-57% dei ricoverati per Covid, ma si può arrivare anche all'80% tra coloro che sviluppano le forme più gravi della malattia. Questo può spiegare il frequente riscontro di malattie renali croniche associate al LC. È dunque sempre utile, dopo la guarigione, effettuare un controllo della funzionalità renale eseguendo i semplici esami del sangue e delle urine prescritti dal medico di fiducia.



con un'alimentazione ricca di vegetali (cereali integrali, legumi, frutta, verdure, semi oleosi), l'esercizio fisico regolare e l'eventuale integrazione delle specie batteriche carenti, in particolare i Bifidobatteri.

Il cibo da scegliere

Assodato che il LC è la conseguenza di uno stato infiammatorio spesso generalizzato, è probabilmente utile affiancare ai provvedimenti specifici già accennati anche un re-



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



Alcune specie di Bifidobatteri intestinali rendono più efficiente il sistema immunitario e offrono una protezione contro il rischio di LC

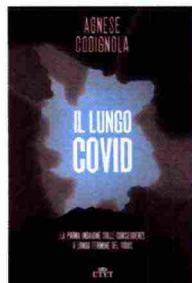
gime nutrizionale caratterizzato da decise proprietà antinfiammatorie. Si tratta in pratica di una dieta basata largamente su alimenti vegetali, ricchi di sostanze protettive e antinfiammatorie. Frutta e verdura naturalmente, ma anche cereali integrali (in particolare riso integrale) accompagnati da piccole porzioni di legumi e di semi oleosi. Non deve mancare in questa dieta qualche cucchiaino di olio extravergine d'oliva di eccellente qualità. Sono invece da limitare formaggi, carne e uova, il cui consumo eccessivo (ossia quotidiano) produce un aumento dei processi infiammatori.

*Medico nutrizionista e fitoterapeuta

IL LIBRO

Virus ed effetti a lungo termine nella storia

Da segnalare il bel libro di **Agnese Codignola**, giornalista scientifica e farmacologa di formazione, *Il lungo Covid. La prima indagine sulle conseguenze a lungo termine del virus* (Utet, pp. 240, € 18,00). L'autrice, partendo da un'indagine sull'attuale pandemia di Covid e sulle sue conseguenze a distanza (LC), esamina anche altre celebri epidemie, a partire dalla Spagna che imperversò in Italia e nel mondo nei primi anni Venti del secolo scorso. Un'indagine inedita tra medicina, biologia e storia, sulle tracce degli effetti a lungo termine del virus sul nostro corpo. (agnese.codignola@fastwebnet.it)



respiralibero



Prezzi più alti e meno mozziconi

di **Biagio Tinghino***



Più tasse sul tabacco, meno fumatori

Nel 2016 la California ha deciso di alzare il costo delle accise sulle sigarette di 2 dollari, e ora si misurano i risultati. Anche l'Australia e il Regno Unito hanno adottato simili misure, con visibili effetti sul numero dei fumatori. La stima a distanza di qualche anno mostra che, nello Stato americano, il prezzo finale era aumentato di 1,89 dollari, ma le vendite totali erano diminuite del 16,6%, con una riduzione di circa 153 milioni di confezioni. Quindi, l'aumento della tassazione dei prodotti del tabacco si trasferisce quasi per intero sul prezzo finale, e questo costituisce un deterrente per i fumatori, causando una sostanziale e rapida riduzione del consumo di sigarette, con positive ricadute sulla salute pubblica.

I mozziconi e la salute del mare

Ogni anno i fumatori lasciano 4,5 trilioni di mozziconi di sigarette nell'ambiente. Questo tipo di prodotto residuale è stato classificato banalmente come plastica o rifiuto generico. Gli ultimi studi ci dicono, invece, che si tratta di una delle forme più pericolose di inquinamento. L'Agenzia per la protezione aziendale degli Stati Uniti ha indagato sulla tossicità del percolato derivato dai mozziconi: ne basta uno per litro d'acqua per uccidere il 50% dei pesciolini marini (*Atherinops affinis*) o di acqua dolce (*Pimephales promelas*). Mozziconi delle sigarette andrebbero depositi in appositi contenitori e trattati come rifiuti "speciali", con procedure specifiche di smaltimento. Al contrario di ciò che accade abitualmente.



*Società Italiana di Tabaccologia, Past president