



Costruire salute: le nostre scelte fanno la differenza

Un organismo sano, con un buon «terreno», è meno esposto alle malattie, ai virus e alle conseguenti complicazioni. Una delle priorità è certamente contrastare l'infiammazione cronica. E per questo è fondamentale un adeguato stile di vita.

di Claudia Benatti

Il vero nemico dei nostri tempi? La reale minaccia per la nostra salute? Quello stato di infiammazione persistente indotto dagli attuali stili di vita, che tende a cronicizzare e che consuma le nostre difese immunitarie, rendendoci più deboli di fronte alle malattie e alle loro complicanze.

È l'approccio su cui da anni ormai una schiera sempre più folta di me-

dici e operatori della salute stanno impostando il loro operato, per mettere in atto una efficace e reale prevenzione primaria. I numeri ci dicono molto sulla salute complessiva della popolazione. Per il 2019 sono state stimate in Italia 371.000 nuove diagnosi di tumore maligno, di cui 196.000 negli uomini e 175.000 nelle donne¹, mentre infarto e ictus uccidono ogni anno nel nostro pae-

se 240.000 persone e rappresentano la prima causa di morte e invalidità²; poi ci sono le malattie autoimmuni e quelle neurodegenerative, con impatti altissimi sulla vita delle persone e delle famiglie. E, certamente, un «terreno» già compromesso nell'organismo espone anche maggiormente a complicanze dovute al contatto con virus e microrganismi patogeni.



▲ Paghiamo in maniera drammatica le conseguenze di uno stile di vita molto sbagliato. Oggi vediamo le persone che indossano la mascherina, osservano il distanziamento, ma poi vediamo anche la stragrande maggioranza di queste in fila davanti ai fast food. Bisogna decidere quale futuro vogliamo per questa società che oggi appare proprio malata.



▲ «Preparare e mantenere in modo ottimale quello che si chiama “terreno” è fondamentale per garantire la salute dell’individuo e della comunità; fare in modo che l’organismo abbia una sana condizione di base e la mantenga significa lavorare per favorire la salutogenesi, che si contrappone al concetto, imperante oggi, di patogenesi». Stefano Manera, specialista in anestesia e rianimazione, esperto di medicina integrata e omeopatia classica.

La salutogenesi

«Preparare e mantenere in modo ottimale quello che si chiama il “terreno” è fondamentale per garantire la salute dell’individuo e della comunità; fare in modo che l’organismo abbia una sana condizione di base e la mantenga significa lavorare finalmente per favorire la salutogenesi, che si contrappone al concetto, imperante oggi, di patogenesi» spiega il dottor Stefano Manera, specialista in anestesia e rianimazione, esperto di medicina integrata e omeopatia classica.

«Io, personalmente, così come tanti altri colleghi, cerco di portare avanti proprio queste argomentazioni. Ciò significa non concentrare più l’atto medico solo sull’eliminazione belligerante di ogni microrganismo, virus o batterio che sia, pensando che “fare piazza pulita” sia la strada giusta per conquistare la salute. Nel momento in cui abbiamo un organismo sano non si instaura nessuna guerra, ma una cooperazione. Naturalmente ci sono le malattie, comprese quelle infettive, ma operando su una prevenzione vera si ha la possibilità di ridurle sia nella quantità che nella qualità. Quindi, l’inizio di ogni tipo di lavoro dal punto di vista medico deve vertere sulla prevenzione primaria reale, che non è quella degli screening di massa per fare diagnosi precoci».

L’esempio del Covid

Prendiamo per esempio la situazione che si è creata con il Covid; anche in questo caso pare aver pesato moltissimo la situazione di non-salute pregressa dei pazienti che hanno manifestato complicanze o esiti infausti.

«Ho iniziato a prestare servizio come rianimatore all’ospedale di Bergamo il 18 marzo scorso, proprio nel pieno dell’allarme Covid» spiega Manera. «Il 20 marzo, dopo avere esaminato la tipologia dei pazienti e la loro anamnesi, ho potuto affermare, e non sono mai stato smentito, che tutti i pazienti che erano andati incontro a complicanze e che erano arrivati in terapia intensiva per Covid, almeno nei primi due mesi di allarme, presenta-

vano proprio un substrato infiammatorio, con un quadro complessivo di disequilibrio. Noi paghiamo davvero in maniera drammatica le conseguenze di uno stile di vita molto sbagliato. E ciò vale per il Covid, ma anche per tanto altro. Il Covid è una delle tante malattie infettive possibili e in futuro ce ne saranno altre; l’ambiente in cui viviamo rende molto reale la circolazione di virus anche nuovi. Ma lo stile di vita distorto a cui abbiamo aderito

to si riflette anche su altre gravissime patologie, quali tumori, malattie autoimmuni, malattie neurodegenerative e via dicendo. E tutto questo ha un costo altissimo, sia in termini economici che sociali. Oggi siamo totalmente concentrati sul Covid, ma sappiamo bene quanto sia stata e continui a essere bassa la mortalità complessiva per questa malattia. Naturalmente, ciò non toglie nulla alla gravità del lutto vissuto dalle famiglie che hanno perso i loro cari, ma occorre fare un ragionamento oggettivo, senza negazionismo alcuno, ma con realismo e ad ampio spettro».

Gli stili di vita

«Ribadisco ancora una volta quanto gli stili di vita siano fondamentali» aggiunge Manera. «Oggi vediamo le persone che indossano la mascherina, osservano il distanziamento, si fanno misurare la temperatura, ma poi vediamo anche la stragrande maggioranza delle persone in fila davanti ai fast food, intenta ad aspirare il fumo della sigaretta e via dicendo. Allora, cerchiamo di decidere quale futuro vogliamo per questa società che oggi appare proprio mala-

«Com'è destino della quasi totalità dei virus, anche il Coronavirus va verso l'endemizzazione, quindi è perfettamente nella regola che facendo più tamponi si trovino più positivi».

ta. Vogliamo investire realmente soldi, tempo, energia per educare ed educarci a migliorare la nostra qualità di vita e di salute oppure continuiamo a fare gli ipocriti concentrandoci solo a fare la guerra ai virus e ai batteri, ma chiudendo gli occhi di fronte a interessi economici di multinazionali che producono malattia? A me pare che oggi ci sia una schizofrenica ipocrisia di fondo».

«Possibile che ci ostiniamo a non dare peso a ciò che mangiamo e a come viviamo quando si parla di salute? Eppure, lo avevano capito già ai tempi di Ippocrate e Giovenale quanto questo fosse importante e facesse la differenza» prosegue Ma-

nera. «La prima cosa da considerare è senza dubbio l'alimentazione, che può essere il primo grande fattore di rischio per la nostra salute così come il nostro più efficace strumento di prevenzione. Poi va considerato il grado di stress in cui si è immersi, che può influenzare significativamente lo stato infiammatorio del nostro organismo. E qui entrano in ballo tutti i fattori stressogeni, dal tipo di lavoro alla situazione familiare; come conduciamo la nostra vita; la qualità del sonno e il tempo che vi dedichiamo; l'immersione in ambienti troppo elettromagneticamente attivi; l'attività fisica, che deve essere regolare, ma non ecces-



▲ L'alimentazione può essere il primo grande fattore di rischio per la nostra salute, così come il nostro più efficace strumento di prevenzione.

siva ed estrema. Vanno evitati il fumo e gli abusi di tutti i tipi, e va limitato allo stretto necessario l'uso dei farmaci, che oggi purtroppo molti colleghi prescrivono in maniera irragionevole. Importantissima poi è la qualità delle nostre relazioni, che costituiscono il nostro ambito umano. Purtroppo oggi viene messo in atto l'esatto contrario di tutti questi sani principi di base. Una nazione civile, anziché bombardare tutti i giorni i cittadini con numeri allarmistici e con la gestione discutibile di chiusure più o meno parziali, dovrebbe educare la popolazione a una vita veramente sana. Ecco, qui sì che ci vorrebbe veramente un comitato scientifico ad hoc».

«Basta con la medicina dei protocolli»

Un altro tassello importante dell'approccio che vede una medicina centrata sulla persona riguarda la standardizzazione delle cure, oggi applicata su larga scala. «Già... l'attenzione della medicina oggi è sui grandi numeri, curiamo tutti allo stesso modo, per una questione economica e di risparmio di tempo. Si guarda alle statistiche e chi non rientra nella casistica standard resta spesso orfano di attenzione» prosegue Manera. «Si generalizza l'umanità riconducendola a categorie e protocolli, ma questo è un concetto che va totalmente riconsiderato. La medicina, come hanno dimostrato i suoi numerosi fallimenti, non può basarsi solo sui protocolli, che sono un'invenzione che vuole assimilare tutti a modelli predefiniti; questo significa agire nel sistema della medicina difensiva, non nell'interesse reale del paziente. Tant'è vero che fior di organizzazioni, enti, ordini professionali e assicurazioni invitano ed esortano a seguire rigorosamente i protocolli per fare in modo che medici, ospedali e chi presta assistenza sanitaria non possa essere attaccato dal punto di vista medico-legale. Tutto questo non è finalizzato a una miglior cura, né potrebbe esserlo; gli esseri umani sono tutti diversi e non possono essere protocollati».

Da qui al ragionamento della medicina basata sul profitto il pas-

ACQUA buonissima dal tuo rubinetto



Scopri i kit di
filtraggio
completo da
montare sotto
il lavello.*

*Il kit comprende tutto il necessario per l'installazione.

A partire da
369€*

*Prezzo valido per soluzione sotto il lavello abbinata a rubinetto aggiuntivo a una via.



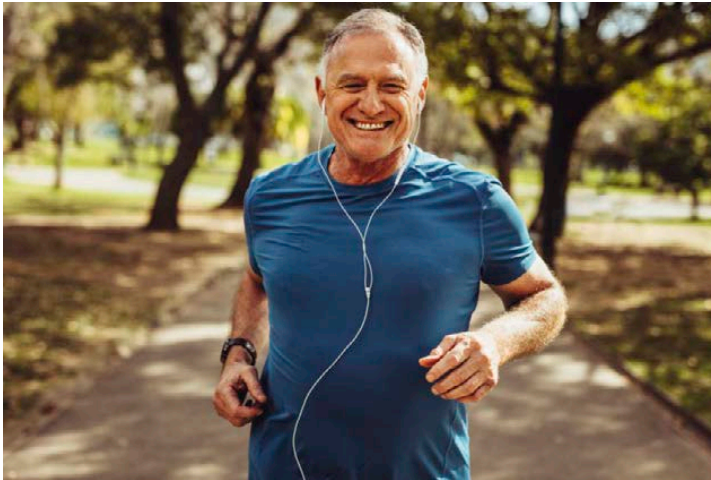
 **eivavie**®
LIVE WATER NOW



www.eivavie.com

I prodotti eivavie sono disponibili nei negozi NaturaSi





▲ Tra i fattori che concorrono alla salutogenesi vanno considerati anche la qualità del sonno e l'attività fisica.

so è breve. «Sì, è così» dice ancora il dottor Manera. «Gli ospedali si sono tramutati in aziende ospedaliere, il direttore sanitario è entrato in quella triade che si chiama "di-

rezione strategica", composta anche dal direttore generale e dal direttore amministrativo; triade che bada al corretto management dell'azienda e al suo bilancio. Tant'è che

molto spesso nei reparti ospedalieri, e avendoci lavorato lo so bene, si arriva solitamente all'autunno all'esaurimento dei fondi e il personale si sente dire che non c'è più la possibilità di questa o quella cura. Noi oggi piangiamo questo tipo di atteggiamento, di mentalità, questa impostazione economico-sanitaria, ma ricordiamoci che piangiamo su qualcosa che è stato voluto e concretizzato da noi stessi, non è piouto dal cielo».

La narrazione del Covid

E veniamo alla situazione dell'oggi, alle cronache della narrazione del Covid, che hanno visto la voce del dottor Stefano Manera levarsi tra le tante che hanno proposto una chiave interpretativa e un punto di vista diversi rispetto a quanto ripetuto sui media mainstream.

«Fin dall'inizio ho sempre guardato a questo allarme e a questa si-

L'importanza del microbiota intestinale

Quanto sono importanti l'equilibrio e la salute del microbiota intestinale nel contesto del mantenimento di un «terreno» sano dell'organismo e quindi di un sistema immunitario che funzioni al meglio e di una condizione infiammatoria bassa e sotto controllo? A rispondere è il dottor Luca Speciani (nella foto), presidente di Ampas, Associazione medici per un'alimentazione di segnale, ed esperto di alimentazione, che ci accompagna anche in un focus sulla situazione di allarme per il Coronavirus entrata ormai nel nostro quotidiano.

«Un microbiota intestinale sano prevede la presenza di un gran numero di microrganismi e sostanze che si controllano reciprocamente attraverso diverse modalità. Una molto comune è quella delle batteriocine, sostanze naturali prodotte da batteri, lieviti, protozoi, e in grado di limitare o impedire la crescita di altre forme concorrenti. È un meccanismo di protezione molto efficace» spiega il medico. «Una buona metafora è quella del prato. Se un prato è stabile e in equilibrio, qualunque spargimento di nuovo e diverso seme non attecchirà. Se invece un prato è pieno di aree vuote o con crescita stentata avrà ampi spazi di nuova colonizzazione, magari a carico di specie nocive o patogene. Questo fa anche capire perché trattamenti antibiotici privi di significato, come per esempio quelli inizialmente inseriti nei protocolli per il trattamento del Coronavirus, lungi dal proteggere, hanno creato nuove nicchie e nuovi spazi di colonizzazione».

«Quanto all'infiammazione, si è visto che nel caso del SARS-CoV-2 è stata la causa scatenante, attraverso la tempesta citochinica proinfiammatoria, della coagulazione intravascolare disseminata che ha portato al decesso delle persone più infiammate, quali ipertesi, diabetici, infartuati, malati di cancro. Sarebbe stato utile comprendere prima che la riduzione dell'infiammazione, dapprima con rimedi naturali o rotazioni alimentari e in fase critica con il desametasone, avrebbe potuto salvare molte vite».



Anche il dottor Speciani non manca di sottolineare l'importanza di corrette scelte alimentari e di vita per una prevenzione primaria davvero efficace.

«Sappiamo che la rinuncia a zuccheri semplici e a farine raffinate, consentendo il controllo dei picchi insulinici, può ridurre di gran lunga l'infiammazione interna. Ma anche il controllo delle sensibilità alimentari individuali (per esempio al glutine, ai latticini o al nichel) e l'eliminazione dell'esposizione ad additivi, pesticidi e conservanti può aiutare a disinfiammare e detossificare l'organismo».

«Per mantenere un microbiota sano e un buon sistema di difesa immunitario, inoltre, occorre cercare di evitare il più possibile l'uso di antibiotici e il consumo di carni (soprattutto bianche) di provenienza industriale; è bene acquistare solo cibi biologici, prediligere alimenti naturalmente fermentati (pane, yogurt, formaggi, crauti) e freschi, assumere frequentemente mix di bifidobatteri e lattobacilli e non essere ossessivi e maniacali nei confronti dell'igiene».

NATURAL DEFENSE PACKAGE



1 COCOVITD

Integratore ad alta concentrazione e biodisponibilità di Vitamina D in olio MCT (acidi grassi a media catena) da olio di cocco.

Alta concentrazione: 1 goccia = 2.000 UI

La Vitamina D contribuisce alla normale funzione del sistema immunitario*.

In tutte le farmacie/parafarmacie con il codice 981070927 e nelle migliori erboristerie.



2 LENTINex

Integratore Novel Food da estratto miceliale di fungo Shiitake (*Lentinula edodes*) fermentato ad alto contenuto di Lentinano, il quale conserva la tipica struttura a tripla elica ad alto peso molecolare ed elevata solubilità, caratteristiche fondamentali affinché sia perfettamente assorbibile dal nostro organismo in sole 20 gocce/giorno.

Lo Shiitake contribuisce alle naturali difese dell'organismo*.

In tutte le farmacie/parafarmacie con il codice 973904737 e nelle migliori erboristerie.



3 ASKORBATO K PLUS

Integratore a base di acido ascorbico (Vitamina C), Potassio, OPC di *Vitis vinifera* e Oleuropeina da foglie d'ulivo.

La Vitamina C* contribuisce alla normale funzione del sistema immunitario e alla riduzione di stanchezza e affaticamento*, il Potassio al mantenimento di una normale pressione sanguigna*, *Vitis Vinifera* alla funzionalità del microcircolo, *Oleuropeina* alla normale circolazione del sangue e alla regolarità della pressione sanguigna**.**

In tutte le farmacie/parafarmacie con il codice 920010891 e nelle migliori erboristerie.



* come da Regolamento UE n. 232/2012 della commissione del 16/5/12
** come da DM del 10/08/18, aggiornato con DM del 9/01/18 e del 26/7/19



Via Adriano Garbini, 3 - 37135 Verona - T 045 6702707 info@freelandtime.com
www.freelandtime.com

FREELAND
NUTRACEUTICA - IMMUNONUTRIZIONE

tuazione con il punto di vista oggettivo e non fazioso della medicina basata sull'evidenza clinica e sulle conoscenze in nostro possesso. Ebbene, analizziamo quanto accaduto. Nei primi mesi dell'allarme, fino a fine aprile e inizio maggio, sono stati fatti tanti tamponi sui malati e sui sintomatici. Poi le autorità sanitarie hanno iniziato a farli sugli asintomatici, cioè sulle persone che non presentavano sintomo alcuno della malattia. Ed è cosa più che attesa e logica che parte di questi, che rappresentano la popolazione normale, risulti positiva. C'è un virus che si diffonde e che ha la tendenza a diventare endemico; come pressoché tutti i virus, lo diventerà ed è necessario che questo accada per far rientrare l'allarme. Il Covid è molto diverso dall'Ebola, che uccide l'ospite nella quasi totalità dei casi! Com'è destino della quasi totalità dei virus, anche il Coronavirus va verso l'endemizzazione, quindi è perfettamente nella regola che facendo più tamponi si trovino più positivi; si tratta di un ragionamento elementare».

«Non mi stancherò mai di ripeterlo: bisogna essere moderati, mai faziosi, occorre basare ciò che si dice su osservazioni, cosa peraltro molto semplice. Dunque, il dato di fatto è che è aumentato il numero dei



▲ I tamponi sugli asintomatici non ci dicono molto, più utile sarebbe calcolare rigorosamente quanti pazienti sono realmente ricoverati e in terapia intensiva a causa del Covid relativamente al numero dei positivi.

tamponi su chi non presenta alcun sintomo e che viene trovato un certo numero di positivi; ciò significa che il virus si è diffuso tra la popolazione senza causare patologia. Da quando è terminato il primo lockdown, abbiamo avuto tantissime occasioni di ritrovi di gruppo, di vita sociale, di movimento, quindi decine di migliaia di persone sono venute in contatto tra loro. E fino alla fine di settembre (momento in cui è avvenuta la chiusura di questo numero della rivista, ndr) si sono avuti pochissimi casi di malati gravi. E si consideri che l'incubazione è sempre la

stessa: una persona non si ammala a ottobre se il contatto ravvicinato con gli altri lo ha avuto in luglio.

Ciò non significa che il virus non potrà ritornare a essere più aggressivo, ma farà parte del ciclo normale dei Coronavirus, così come degli *Orthomyxovirus* (il virus della comune influenza, ndr). Bisogna stare con i piedi per terra: è sicuro che ci saranno nuovi casi, è un dato di fatto. Ma visto l'andamento e le conoscenze che abbiamo oggi sulla malattia e sulle possibilità di trattamento, sarà tutt'altro discorso rispetto a marzo e aprile».

Coronavirus: positivi o contagiosi?

«Il tuo test per il Coronavirus è positivo? Forse non dovrebbe esserlo»: è il titolo con cui il *New York Times*¹ illustra le posizioni di diversi esperti secondo cui i test in uso stanno diagnosticando un numero enorme di positivi ma probabilmente portatori di quantità di virus relativamente insignificanti.

«La maggior parte di queste persone potrebbe non essere contagiosa» si legge sul quotidiano americano, che aggiunge come ciò possa essere d'intralcio per individuare invece chi potrebbe effettivamente esserlo.

A fronte di questo problema, i Cdc (*Centri per il controllo e la prevenzione delle malattie*) avevano diffuso linee guida, anche criticate², che definivano non neces-

sari i test sugli asintomatici, mentre nuovi input suggeriscono di utilizzare in maniera maggiore test meno sensibili³ e magari test di tipologia differente a seconda del target e delle finalità. È la quantità di virus che dovrebbe indicare lo step successivo con cui gestire la persona, spiega il dottor Michael Mina, epidemiologo dell'*Harvard T. H. Chan School of Public Health*, che definisce «irresponsabile» rifiutarsi di ammettere che è una questione di quantità.

Come spiega il *New York Times*, il test della Pcr amplifica il materiale genetico del virus in circolo: meno cicli sono necessari, maggiore è la quantità di virus, o carica virale, del campione. E maggiore è la carica virale, maggiore è la probabilità che la persona sia contagiosa. Da tre set di dati analizzati, provenienti da tre Stati americani, fino al 90% delle persone positive aveva una carica virale pressoché quasi nulla, scrive sempre il quotidiano americano.

«Riguardo ai tamponi, ritengo che la loro utilità sia dubbia se vengono effettuati sugli asintomatici. Va bene, si trovano i positivi. E allora? Con questo approccio allora potremmo tamponare l'intera popolazione, ma quale sarebbe l'utilità se queste persone non si ammalano? Peraltro, i campioni biologici vengono sottoposti fino a 40 cicli di amplificazione con gli attuali tamponi, rendendo di scarsissimo valore l'eventuale risultato positivo. Bisogna basarsi sull'evidenza clinica. Bisogna calcolare rigorosamente quanti pazienti sono realmente ricoverati e in terapia intensiva a causa del Covid relativamente al numero dei positivi. E allora la narrazione potrebbe essere molto differente». ●

Note

1. www.epicentro.iss.it/tumori/pdf/NC2019-operatori-web.pdf
2. www.repubblica.it/salute/medicina-e-ricerca/2019/09/28/news/in_italia_240_000_vittime_all_anno_per_le_malattie_del_cuore-237190785

■ POTREBBE INTERESSARTI:



L'INTESTINO, SECONDO CERVELLO
Un approccio olistico per una buona digestione e un intestino in salute
di Irina Matveikova
pp. 248

Vedi tutte le opzioni di acquisto su www.terranuova.it/ecocircuito

Covid: qualche numero

L'Istituto superiore di sanità ha fornito finora e continua a fornire bollettini informativi sulla situazione della diffusione del Coronavirus e sui numeri di chi risulta positivo e/o malato. Nel bollettino aggiornato al 29 settembre (ultimo disponibile prima della chiusura di questo numero della rivista, ndr)¹, si legge: «Mentre nelle prime settimane dell'epidemia si riscontrava una maggiore percentuale di casi severi, critici e di casi già deceduti al momento della diagnosi (diagnosticati mediante tamponi effettuali post-mortem), con il passare del tempo si evidenzia, in percentuale, un netto incremento dei casi asintomatici o pauci-sintomatici e una marcata riduzione dei casi severi e dei decessi».

«Al 29 settembre 2020 risultano guariti 213.936 casi. Escludendo dal totale dei casi segnalati i casi guariti e quelli deceduti (35.900), l'informazione sulla gravità clinica dei pazienti affetti da Covid-19 è disponibile per 48.293/54.972 casi confermati (87,8%) riportati al sistema di sorveglianza. Tra questi, 26.450 (54,8%) risultano asintomatici, 7161 (14,8%) sono pauci-sintomatici, 10.254 (21,2%) hanno sintomi lievi, 4064 (8,4%) hanno sintomi severi e 364 (0,8%) presentano un quadro clinico critico». Nel bollettino di *Epicentro* aggiornato al 4 ottobre² si legge: «L'età media dei pazienti deceduti e positivi a SARS-CoV-2 è 80 anni. [...] L'età mediana dei pazienti deceduti positivi a SARS-CoV-2 è più alta di oltre 25 anni rispetto a quella dei pazienti che hanno contratto l'infezione. [...] L'età media dei decessi settimanali è andata sostanzialmente aumentando fino agli 85 anni (1ª settimana di luglio) per poi calare leggermente».

Riguardo alle patologie preesistenti, su un campione di 4400 pazienti deceduti è emerso che 160 (3,6% del campione) presentavano 0 patologie, 599 (13,6%) 1 patologia, 874 (19,9%) 2 patologie e 2767 (62,9%) 3 o più patologie.

Nel 91,3% delle diagnosi di ricovero erano menzionate condizioni compatibili con Covid-19. In 349 casi (8,7%) la diagnosi di ricovero non era da correlarsi all'infezione. E ancora: «Al 4 ottobre 2020 sono 407, dei 36.008 (1,1%), i pazienti deceduti SARS-CoV-2 positivi di età inferiore ai 50 anni. In particolare, 89 di questi avevano meno di 40 anni (59 uomini e 30 donne con età compresa tra 0 e 39 anni). Di 11 pazienti di età inferiore ai 40 anni non sono disponibili informazioni cliniche; degli altri pazienti, 64 presentavano gravi patologie preesistenti e 14 non avevano diagnosticate patologie di rilievo».

Interessante poi l'analisi di Riccardo Saporiti su *Il Sole 24 Ore*³ che invita a diffidare di chi usa i numeri assoluti, definendo questa deriva «il lato oscuro dell'informazione».

1. www.epicentro.iss.it/coronavirus/bollettino/Bollettino-sorveglianza-integrata-COVID-19_29-settembre-2020.pdf
2. www.epicentro.iss.it/coronavirus/bollettino/Report-COVID-2019_4_ottobre.pdf
3. www.infodata.ilssole24ore.com/2020/10/06/covid-19-seconda-ondata-diffidate-dai-giornalisti-che-usano-numeri-assoluti/?refresh_ce=1

Una soluzione potrebbe essere quella di modificare il tetto di cicli di amplificazione virale nei test. La maggior parte dei test mette il limite a 40, qualcuno a 37, pur di trovare il virus. Ma test con così tanti cicli non individuano solo il virus vivo, bensì anche frammenti genetici magari lasciati da altre infezioni che non implicano rischi particolari. ■

Note

1. www.nytimes.com/2020/08/29/health/coronavirus-testing.html
2. www.nytimes.com/2020/08/27/us/politics/trump-coronavirus-testing.html
3. www.nytimes.com/2020/08/06/health/rapid-covid-tests.htm

La quercetina inibisce il virus del Covid-19

Uno studio internazionale (www.cnr.it/it/comunicato-stampa/9620/la-molecola-di-origine-naturale-che-inibisce-sars-cov-2) al quale partecipa l'Istituto di nanotecnologia del Cnr ha scoperto che la quercetina funge da inibitore specifico per il virus responsabile del Covid-19, mostrando un effetto destabilizzante sulla 3CLpro, una delle proteine fondamentali per la replicazione del virus stesso. Lo studio è pubblicato sull'*International Journal of Biological Macromolecules*. La quercetina è una molecola di origine naturale che si è appunto dimostrata efficace come inibitore specifico per SARS-CoV-2. Allo studio, oltre a Bruno Rizzuti del Cnr, partecipa anche un gruppo di ricercatori di Zaragoza e Madrid.

«Già al momento questa molecola è alla pari dei migliori antivirali a disposizione contro il Coronavirus, nessuno dei quali è tuttavia approvato come farmaco. La quercetina ha una serie di proprietà originali e interessanti dal punto di vista farmacologico: è presente in abbondanza in vegetali comuni come capperi, cipolla rossa e radicchio ed è nota per le sue proprietà antiossidanti, antinfiammatorie, anti-allergiche, antiproliferative. Sono note anche le sue proprietà farmacocinetiche ed è ottimamente tollerata dall'uomo». Poiché non può essere brevettata, chiunque può usarla come punto di partenza per nuove ricerche.