

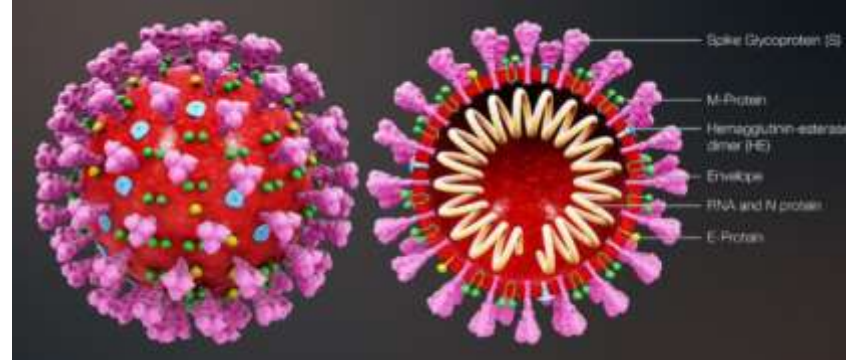
**LUCCA CONSAPEVOLE CONVEGNO SU ASPETTI
SANITARI DELLA PANDEMIA COV- 2
SABATO 11 DICEMBRE 2021**



**Dott.ssa Laura Maria Chiara Giorgi
Laureata in Medicina e Chirurgia
Specializzata in Oculistica
Master in Medicina Psicosomatica e
Ipnosi Medica**

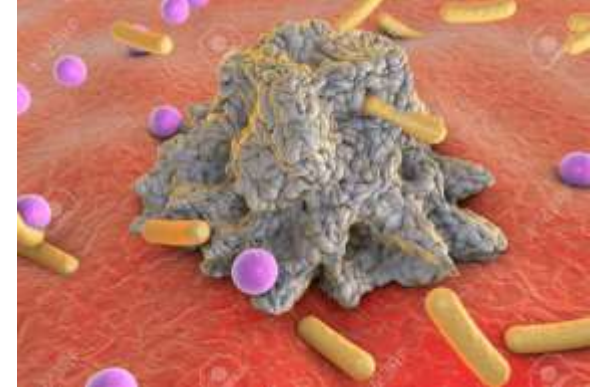
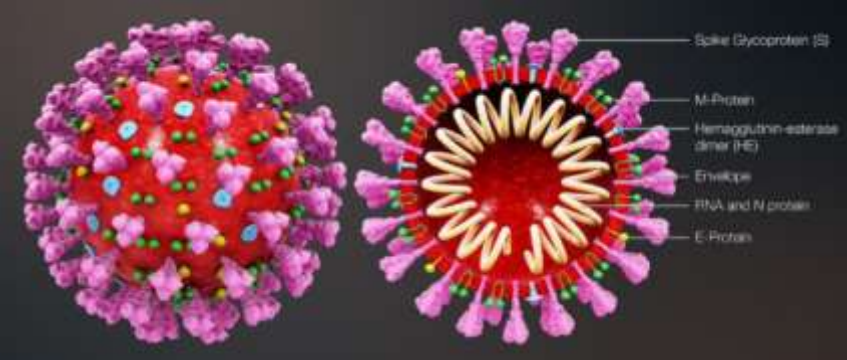
**IMPORTANZA DELLO STILE DI VITA NELLA
PREVENZIONE DELLA COVID 19**

Covid 19 virus



Il SARS-CoV-2 è un virus a RNA che nell'uomo causa la malattia chiamata COVID-19

- I virus sono strutture antichissime, le più antiche che si siano affacciate sul nostro pianeta. Hanno dimensioni estremamente piccole ed il loro ciclo biologico si limita alla colonizzazione di cellule ospiti ed alla propria replicazione:
- non eseguono alcuna sintesi di proteine,
- non possiedono strutture interne deputate alla conversione di cibo in energia, insomma,
- non compiono alcuna delle funzioni che possiamo attribuire normalmente ad un essere vivente



Quando veniamo in contatto con un virus o altri microorganismi e questi penetrano nel nostro corpo si attiva il nostro sistema di difesa verso chi è considerato **“estraneo”** e quindi potenzialmente **“pericoloso”**.

I globuli bianchi o leucociti sono le nostre cellule di difesa da microorganismi patogeni, li aggrediscono ed evitano che il patogeno, in questo caso il virus, induca all'interno delle cellule ospiti alcune modificazioni che possono portare a un danno **(Malattia)**.

Un sistema immunitario sano è in grado di debellare quasi sempre un'infezione virale in maniera autonoma



Per curare un malato di COVID-19 Medicine ne esistono?

- Si è riusciti a mettere a punto medicine in grado di agire su alcuni dei meccanismi di replicazione del virus (vedi i virus delle epatiti, alcuni Herpes virus, HIV). Certo l'alta instabilità genetica del virus in genere e del Sars-Cov-2 in particolare rendono difficile la cura.
- (Alta instabilità genetica = man mano che il virus si trasmette da un vivente all'altro esso muta con grande rapidità generando ceppi virali resistenti)
- Queste trasformazioni genetiche (**varianti**) fanno sì che il virus sviluppi la capacità di eludere il sistema immunitario e quindi causare **nuovamente la malattia sia in chi è guarito che in chi è vaccinato.**



Come difendersi dai virus ?

RAFFORZANDO LE NOSTRE DIFESE IMMUNITARIE

Il Sistema Immunitario è per l'organismo una vera arma di difesa contro gli agenti dannosi esterni come virus e batteri, ed interni come le cellule tumorali. Per svolgere questa funzione di protezione il sistema immunitario utilizza vari organi, tessuti e cellule che si attivano per proteggere il corpo da minacce potenziali che potrebbero danneggiarlo.

Tuttavia non sempre il sistema immunitario funziona come dovrebbe.

Nel momento in cui viene meno l'efficacia di questa protezione, le nostre difese immunitarie si abbassano rendendo l'organismo più vulnerabile rispetto agli attacchi di agenti nocivi.



Perché si abbassano le difese immunitarie?

L'indebolimento delle difese immunitarie può derivare da cause patologiche e non patologiche, tra le cause patologiche troviamo ad esempio :

- l' AIDS** ,patologia causata dal virus dell'HIV che distrugge i globuli bianchi comportando un decremento del loro numero
- Tumori del sangue**, come leucemia e linfomi: in questi casi viene compromesso il buon funzionamento del midollo osseo e per questo le difese immunitarie tendono ad abbassarsi inevitabilmente
- Mononucleosi**: questa patologia è causata in genere da un'infezione batterica. Il sistema immunitario per far fronte all'infezione, spreca un numero superiore di globuli bianchi rispetto al numero prodotto.
- Patologie del midollo osseo**: quando il midollo osseo è soggetto a specifiche patologie, non riesce a svolgere la sua regolare funzione di produzione di globuli bianchi.



Perché si abbassano le difese immunitarie?

L'indebolimento delle difese immunitarie può derivare anche da cause non patologiche, tra le cause non patologiche troviamo ad esempio :

-STRESS : lo stress determina la produzione di cortisolo un ormone prodotto dal surrene su impulso del cervello. E' l'ormone simbolo dello stress. Nei momenti di maggiore tensione il cortisolo determina l'aumento della glicemia e dei grassi nel sangue, mettendo a disposizione l'energia di cui il corpo ha bisogno. Questo meccanismo è un ottimo meccanismo di difesa nei casi di necessità e o situazioni di pericolo. Ma se lo stress perdura e diventa cronico, se l'arco temporale si protrae o supera una certa intensità, in tal caso il meccanismo smette di dare risposte adattative facendo subentrare quelle disfunzionali. Per semplificare potremmo dire che di fronte a stress cronico l'organismo dà il peggio di se.

Lo stress cronico abbassa le difese immunitarie perché il cortisolo che permane a lungo agisce sul timo, dove vengono prodotti i linfociti, inibendo la produzione di citochine e interleuchine , che stimolano e coordinano l'attività dei globuli bianchi. Quindi nel caso di stress cronico iniziano gli effetti negativi



Quali sono i campanelli d'allarme? Che cosa fare?

Il **Sonno** è il primo campanello di allarme. Dormiamo meno o male? Ci svegliamo stanchi? E' fondamentale iniziare a farci caso. Ricordiamoci che il sonno cambia con l'età, per cui le persone più anziane già in condizioni normali tendono a dormire meno ed ad avere più risvegli notturni, ma la tensione, lo stato di agitazione ha un'azione dirompente sul sonno.

Il sonno si può migliorare con alcuni escamotage :

- esponendoci di giorno alla luce del sole (anche se si passa molto tempo in casa ci si può mettere sul balcone o davanti ad una finestra
- fare attività fisica
- non guardare la televisione in camera
- tenere una camera fresca, buia e pulita
- rilassarsi prima di andare a dormire (se si è agitati, è importante adottare qualche tecnica di rilassamento come la respirazione lenta per due minuti prima di andare a dormire)

-fondamentalmente **ESSENDO IN PACE CON NOI STESSI**



Quali sono i campanelli d'allarme? Che cosa fare?

ESSERE IN PACE CON SE STESSI

Bisogna indagare le cause. E' per motivi di lavoro? Questioni familiari? Possiamo intervenire rimodulandoli, cambiandoli, per poter essere meno esposti a queste situazioni?

Se è possibile affrontarli , questo è il primo passo.

In alcuni casi però, non è fattibile. E' fondamentale cercare di adottare uno stile di vita che riesca a controbilanciare la tensione. A tal riguardo aiuta sicuramente fare attività fisica e la cura del sé.

Provate: dovete affrontare una situazione "ansigena" ? Fate una corsa, urlate o cantate, sfogatevi e magari fatevi un bel bagno caldo e l'affronterete meglio.

Valutate l'ausilio di una psicoterapia.

Dove necessario, anche prevedere –sotto prescrizione medica- l'assunzione di sostanze, come gli integratori e prodotti ansiolitici anche naturali.



Quali sono i campanelli d'allarme? Che cosa fare?

AUMENTO DI PESO o a volte diminuzione repentina del peso da disturbi relazionali con il cibo.

Se tendiamo a mangiare di più e male, ovvero introduciamo un maggior numero di alimenti ricchi di grassi e zuccheri, ciò potrebbe essere proprio correlato ad una situazione di stress.

IL CIBO E' IMPORTANTE



ADOTTARE UNA DIETA VARIA ED EQUILIBRATA



SECONDO GLI ESPERTI NUTRIZIONISTI ESISTE UNA "DIETA DEL SISTEMA IMMUNITARIO" OVVERO UNA SERIE DI ALIMENTI CHE, SE CONSUMATI CON CONTINUITA', ALLENANO IL SISTEMA A DIFENDERCI MEGLIO



LA DIETA DEL SISTEMA IMMUNITARIO HA COME PROTAGONISTI PRINCIPALI GLI ALIMENTI VEGETALI, CAPACI DI AUMENTARE LE DIFESE IMMUNITARIE PRESERVANDO IL MICROBIOTA INTESTINALE.

Con il termine “microbiota” gli scienziati definiscono alcuni miliardi di microorganismi, in prevalenza batteri, ma anche virus, miceti (funghi), presenti nel tubo digerente (la loro maggiore concentrazione è a livello del colon) .

La funzione principale del microbiota riguarda il sistema immunitario: i batteri “buoni” che lo costituiscono impediscono l’invasione dei patogeni, gli agenti nocivi, per questo è considerato oggi il vero protagonista nel nostro organismo.



ALIMENTI VEGETALI PARTICOLARMENTE ATTIVI PER LA SALUTE DEL MICROBIOTA E QUINDI DEL SISTEMA IMMUNITARIO



ALIMENTI RICCHI DI VITAMINA A,C,E FONDAMENTALI PER LE DIFESE NATURALI

Ricchissimi di vitamina C sono gli agrumi, arance, mandarini, limoni, pompelmi, ma anche kiwi, fragole, ribes, succo d'uva. Tra le verdure si segnalano i vegetali verdi, lattuga, spinaci, broccoli, ma anche cavoli, cavolini di Bruxelles, cavolfiori, peperoni.

In molti alimenti di origine vegetale sono contenuti i carotenoidi, precursori della vitamina A: Frutta e verdura di colore rosso, giallo e arancione (albicocche, carote, anguria, frutti di bosco, pomodori).

La vitamina E si trova nei frutti oleosi (come le olive, le arachide, il mais), nelle noci e nelle verdure a foglia verde. La frutta secca a guscio è molto ricca di vitamina E, 20-30 gr. Di frutta secca aiutano anche a raggiungere un buon apporto di aminoacidi solforati, fondamentali per la regolazione della risposta immunitaria.

E' IMPORTANTE CONSUMARE ALMENO 5 PORZIONI AL GIORNO DI FRUTTA E VERDURA, CUOCENDO POCHESSIMO GLI ORTAGGI E PRIVILEGIANDO LE CRUDITÀ.



Errori nella pandemia



ALIMENTAZIONE ERRATA



SEDENTARIETA'



ABBANDONO DEI PAZIENTI



LA PANDEMIA DA SARS-COV-2 ED IL CONSEGUENTE LOCKDOWN HANNO NUOCIUTO ALLA SALUTE.

Comportamenti come la sedentarietà, consumo di cibo spazzatura (junk food) ed eccesso di fruizione di TV, tablet e pc risultano in crescita.

E' stato rilevato nei ragazzi di età scolastica come lo "screen time" (tempo trascorso davanti ad uno schermo) escluse le ore in videolezione, è praticamente raddoppiato rispetto a prima del lockdown (di solito un 13 enne passa già 3-4 ore al giorno di fronte ad un video).

"E' emerso che per noia i ragazzi hanno aumentato di uno il numero di pasti nella giornata, soprattutto i maschi" afferma il Prof. Angelo Petrobelli, dell'unità di Pediatria dell'Università di Verona. In Particolare è cresciuto il consumo di junk food, ad esempio il consumo di bibite e patatine è praticamente raddoppiato. Il tempo dedicato allo sport si è azzerato diminuendo di 2-3 ore settimanali.



ABBANDONO DEI PAZIENTI

Chiudere gli ospedali e le RSA dove i familiari sono ricoverati è stato un errore fatale ed imperdonabile: esseri umani incapaci di alimentarsi in maniera autonoma sono stati abbandonati a loro stessi, isolati, disorientati e impossibilitati alla comunicazione ed il loro fisico ne ha sicuramente risentito e tutto ciò ha ridotto drasticamente la capacità di guarigione.

Come carcerati dimenticati dal mondo. Restano così, in attesa più della fine che di una speranza gli anziani ricoverati nelle case di riposo, negli ospedali e nelle cliniche.

Le visite continuano ad essere contingentate, in moltissimi casi proibite del tutto. Dipende dalla sensibilità del referente Covid di ogni struttura, dalla capacità di trovare soluzioni. E guai a chi capita quello che non ammette eccezioni.

“Cadono in depressione e si lasciano morire” Silvio Ferrato è il presidente di una casa di riposo di Cuneo, Sanfront, ed è tra i pochi che ha fatto sentire la sua voce scrivendo al Presidente Mattarella affinché intervenga. “Vergognoso che i nostri anziani siano trattati così. Bisognerebbe vederli come se ne vanno, per un po’ ci domandano perché sono stati dimenticati, poi scatta in loro un meccanismo per cui smettono di mangiare e si lasciano scivolare verso la morte. Non è atroce? Indegno per una società che si dice civile. Andiamo sulla Luna, abbiamo pensato al plexiglas per le spiagge, possibile che per loro non ci sia niente da fare?”