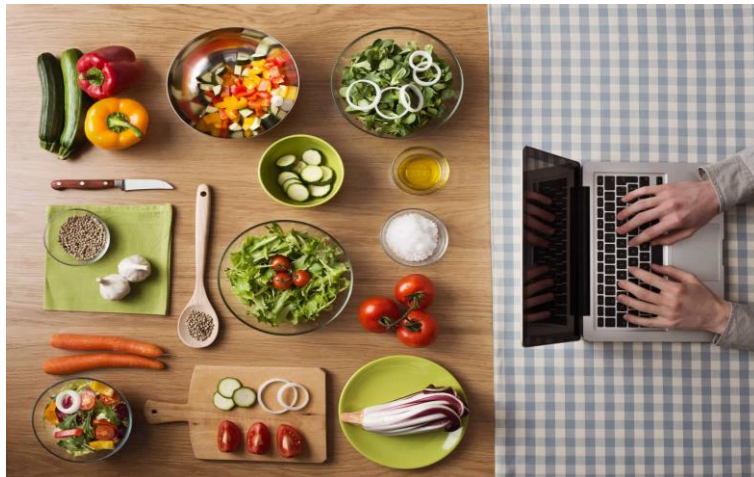


COME RESTARE A CASA RESTANDO IN FORMA: LO SMART EATING

di Chiara Lo Schiavo

BioPass Abruzzo a.p.s.



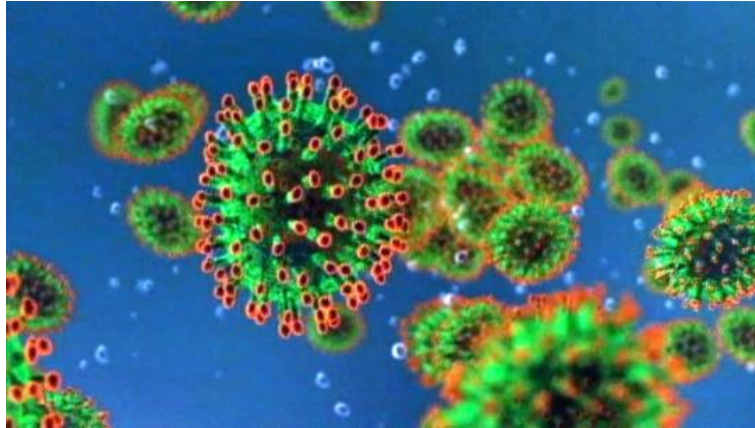
Il monito è ormai chiaro a tutti e riguarda il mondo intero: bisogna restare a casa!

In questo periodo di grandissima emergenza sanitaria è necessario evitare i contatti e, in tanti, siamo chiamati a lavorare da casa attraverso lo *smart working*: il lavoro intelligente. Se volessimo trasporre alla corretta nutrizione questa modalità, potremmo parlare di **Smart Eating**: una modalità “intelligente” che possa garantirci di essere in forma pur restando a casa.

In questo periodo la paura legata al rischio di infezione, e alle gravi conseguenze che potrebbero derivarne, genera in molti individui una forte attivazione dell'asse epifisi-ipofisi-tiroide-surrene. L'effetto di questa **iperattivazione ghiandolare** è rappresentato dalla conseguente iperproduzione di adrenalina e cortisolo. Si tratta di sostanze che, se in eccesso, sono in grado di causare un abbassamento delle difese immunitarie, esattamente l'opposto di ciò che auspichiamo! Dobbiamo invece combattere l'immunodepressione, potenziando il più possibile le nostre difese. Quindi, manteniamo la calma e cerchiamo di essere positivi.

Nello specifico, la patologia che potrebbe svilupparsi in seguito all'infezione dal virus **Sars-coV-2** corrisponde all'**ARDS** (*Acute Respiratory Distress Syndrome*), sindrome caratterizzata da un danno alveolare diffuso. Questa rappresenta la forma più grave di danno polmonare acuto ed è associata a ridotta *compliance* polmonare (capacità di polmoni e gabbia toracica di espandersi per accogliere l'aria) e ipossiemia (deficiente ossigenazione del sangue). E' in tale condizione che si può arrivare ad una dispnea respiratoria (respirazione alterata per ritmo e frequenza) tale da richiedere la somministrazione esterna di ossigeno, o addirittura, nei casi peggiori, la necessità di intubare (*Xu et al., 2/17*).

Inoltre, prove emergenti suggeriscono che l'infezione da Coronavirus genera una risposta infiammatoria che determina il rilascio di una "**tempesta di citochine**" (Ruan, 3/3/'20), ancor prima di formare gli anticorpi specifici.



Sulla base di quanto appena esposto appare di fondamentale importanza mettere in atto delle **strategie di immunonutrizione** per:

1. **bloccare l'entrata del virus**, *in primis*;
2. **prevenire la condizione di ARDS** con l'impiego di fattori anti-replicazione virale;
3. **limitare la reazione da "tempesta di citochine"** con l'utilizzo di fattori capaci di ridurre la produzione delle molecole pro-infiammatorie.

Lo **Schema Nutrizionale** cui fare riferimento potrebbe essere, dunque, il seguente:

1. Per **ostacolare l'ingresso del virus nei polmoni e nell'intestino** (blocco dell'adesione cellulare) sarebbero sicuramente utili adeguati livelli di **vitamina D3**. Infatti, quando quest'ultima risulta carente, vengono prodotti più recettori, cioè più porte d'entrata, con conseguente maggiore possibilità che particelle virali penetrino nei polmoni. La vitamina D3 è presente nei grassi animali; è contenuta ad esempio nel pesce, nel latte e nelle uova.
Va altresì ricordato che, tra le molteplici conseguenze associate all'**obesità**, vi sono la bassa resistenza alle infezioni e una condizione di infiammazione cronica (Muller C, *Journal of Antivirals & Antiretrovirals*, 2016). Quindi, ancor più di questi tempi, va evitato l'eccesso calorico così come il consumo di pasti sbilanciati, ad alto contenuto di grassi e/o ad alto contenuto di carboidrati, che scatenano una risposta infiammatoria sistemica e di *stress* immunitario.
2. Per **bloccare la replicazione virale**, e quindi prevenire la condizione di ARDS, si suggerisce una dieta ricca di **polifenoli** e con un **rapporto DGLA/AA** (Acido di-omo- γ -linolenico)/acido arachidonico) alto.
I polifenoli sono la più grande classe di composti fitochimici trovati in natura (più di 4000) e sono utili per l'effetto anti-infiammatorio e per il controllo virale naturale (blocco della replicazione). In particolare, i polifenoli del melograno sembrano avere un ampio spettro di azione contro i patogeni, uccidono i virus dell'influenza, inibiscono la loro moltiplicazione e supportano persino l'effetto di

farmaci antinfluenzali come Tamiflu® (*Haidari et al., 2009*). Inoltre, inibendo naturalmente il processo infiammatorio, contrastano la “tempesta di citochine” (*Sohrab et al., 2014*).

Il **DGLA** è un acido grasso polinsaturo presente negli **oli di semi** di diverse piante ed è il precursore di alcune importanti sostanze che svolgono un ruolo protettivo nel nostro organismo. L'acido arachidonico (**AA**) è anch'esso un acido grasso polinsaturo ma ha un'azione pro-infiammatoria. Un elevato rapporto DGLA/AA si può ottenere da una dieta ricca di pesce, olio di pesce, olio di semi di lino e semi di chia.

3. Per **contrastare la “tempesta di citochine”** è consigliato garantirsi un adeguato introito di **aminoacidi essenziali**, in grado di sostenere il *turnover* (ricambio) proteico alterato dalla conseguente infiammazione. Gli aminoacidi essenziali sono così definiti perché il nostro organismo non riesce a sintetizzarli, quindi risulta fondamentale che vengano introdotti dall'esterno.

Cibi come carne, latticini e pesce ne sono ottime fonti, poiché in essi sono tutti presenti in adeguate quantità. Gli aminoacidi essenziali sono utilissimi anche per la produzione di glutazione (un antivirale naturale) e per la proliferazione delle cellule del sistema immunitario (anticorpi).

Anche i funghi, in particolare champignon e porcini, hanno proprietà *immunomodulanti*. Ricordiamo, a tal proposito, l'importanza del *Ganoderma lucidum* (Reishi) e, in genere, dei **funghi medicinali**, nella Medicina Tradizionale Cinese.

Infine, per ridurre la “tempesta di citochine” tornano utili il **sulforafano** (presente nei germogli di broccolo), l'**epigenina** (nelle foglie di sedano e prezzemolo; *Wang et al., 2014*), il **resveratrolo** (nella buccia dell'uva; *Kundu et al., 2006*), la **quercetina** (presente in cipolle, capperi, buccia della mela; *Endale et al., 2013*), la **teanina** e l'**epigallocatechina gallato** (nel tè verde), la **silimarina** (presente nel cardo mariano; *Saliou et al., 1998*), la **curcumina** (presente nella curcuma) la **cinnamaldeide** (nell'olio di cannella; *Reddy et al., 2004*) e la **capsaicina** (nei peperoncini; *Singh et al., 1996*).

Sì, allora, allo *Smart Eating*, anche quando l'invito a restare a casa sarà solo un lontano ricordo!

Nota importante

È fuori discussione il ruolo cruciale della nutrizione nella prevenzione e nel coadiuvare il trattamento di svariate patologie, nel contesto di uno stile di vita salutare. Riguardo la pandemia in corso va sottolineato, tuttavia, che le sane abitudini salutari non impediscono il contagio da coronavirus. Va ribadita piuttosto l'importanza di applicare le norme generali di sicurezza alimentare e insistere sulle precauzioni igieniche e sulla stretta osservanza dei provvedimenti di distanziamento sociale, principali misure per limitare la diffusione del COVID-19.