



Una fila di pizze preparate da un ristorante inglese e date in omaggio a Trafalgar Square durante i primi giorni di riapertura a Londra  
(foto ANSA)  
**Sotto, la nutrizionista Stefania Ruggeri**

## LO STUDIO

Così la pelle può essere una spia dell'infezione



Una visita dermatologica

Dall'analisi della pelle è forse possibile individuare la spia dell'infezione da Covid 19. Secondo uno studio condotto dal team di scienziati guidati da Fabrizio Fantini, direttore dell'Unità Ospedaliera Complessa di Dermatologia dell'Ospedale di Lecco, pubblicato sul "The Journal of The European Academy of Dermatology and Venereology", sia le persone contagiate che gli asintomatici presentano alcune lesioni cutanee a mani e piedi di simili ai geloni da freddo, oppure macchie rosse, gonfie, che danno la sensazione di prurito e bruciore. Le lesioni delle estremità appaiono colpire soprattutto bambini, adolescenti o comunque giovani, e spesso sono presenti in assenza di sintomi generali oppure con sintomi del tutto lievi e sfumati. Gli scienziati ipotizzano che questi particolari segni cutanei siano un effetto indiretto dell'infezione virale, attraverso un meccanismo di reazione immunologica che colpisce i piccoli vasi sanguigni della cute. La pelle, dunque, osserva Fantini, «può essere un bersaglio dell'infezione e le manifestazioni cutanee possono aiutarci quindi a individuare anche in soggetti asintomatici». L'Associazione Dermatologi Ospedalieri Italiani (Adoi) ha così deciso di stilare alcune linee guida utili per i medici e pazienti. «Grazie allo studio dei colleghi di Lecco e a quelli successivi di altri - rimarca Francesco Cusano, presidente Adoi - oggi sappiamo che anche solo una macchia cutanea può essere spia d'infezione. Si tratta di manifestazioni poco specifiche per cui non bisogna allarmarsi, ma è meglio rivolgersi al proprio dermatologo».

G. M.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Dopo il liberi tutti - o quasi - di uscire da casa, anche nell'alimentazione servono alcune regole utili ai tempi del coronavirus. «Assieme alle misure protettive generali, l'alimentazione è un baluardo per limitare il rischio di contrarre infezioni virali», spiega Stefania Ruggeri, nutrizionista del CREA-Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione e docente all'Università Tor Vergata di Roma.

**Consigli dopo il lockdown?**

«Il tema generale è ridurre le infiammazioni croniche latenti presenti nell'organismo, che non si manifestano subito con evidenti patologie specifiche e acute, ma che di fatto limitano l'attività del nostro sistema immunitario. Un'alimentazione sbagliata aumenta lo stato di infiammazione latente e ci predispone di più alle patologie e ai virus».

**Che spiega in parte perché alcuni hanno contratto il virus e altri no.**

«E perché alcuni l'hanno contratto in modo molto grave e altri in maniera blanda. Nell'organismo abbiamo dei recettori che riescono a riconoscere il virus. La reazione dipende molto dalle potenzialità del nostro sistema immunitario: se conduciamo uno stile di vita sbagliato, per esempio, aumentiamo lo stato di infiammazione cronica e abbassiamo le nostre difese. Per migliorare l'attività del nostro sistema immunitario dobbiamo seguire un'alimentazione che definirei in senso generale antinfiammatoria».

**Esempi?**

«La nostra giornata alimentare deve essere composta per due terzi da alimenti di origine vegetale (frutta e verdura, cereali integrali e legumi) e da una piccola parte di origine animale (latte, pesce, uova, carne). Con questo tipo di alimentazione riduciamo lo stato in-

# Cibo

L'intervista Stefania Ruggeri

La nutrizionista del Crea spiega: «Un'alimentazione sbagliata ci predispone di più alle patologie»

## «Mangiare bene alla fine è sempre il primo vaccino»



**UNA DIETA COMPOSTA PER DUE TERZI DA FRUTTA E VERDURA E IN PICCOLA PARTE DA CARNE AIUTA IL SISTEMA IMMUNITARIO**

fiammatorio latente e il sistema immunitario diventa più potente. Questo schema alimentare è valido in ogni pasto, sin dalla prima colazione, fatta per esempio, con pane, olio e pomodoro, che ci aiuta anche a sentirci più sazi durante la mattinata».

**La stagione ci aiuta.**

«Primavera ed estate sono il periodo dei colori arancione, giallo, rosso, verde degli alimenti ricchi di betacarotene, il precursore della vitamina A, che non solo protegge la pelle ma ha un ruolo fondamentale nel migliorare le attività del nostro sistema immunitario. In questa stagione abbiamo pesche, albicocche, carote, biette. Presto arriverà l'anguria. Tutti cibi che dovrebbero far parte dell'alimentazione quotidiana».

**Altri?**

«Ovviamente l'altro nutriente è la vitamina C, vero antiossidante naturale con una forte potenzialità nel nostro organismo come protezione dalle malattie respiratorie (e il Covid lo è). Gli alimenti ricchi di vitamina C sono tanti. Anche se stanno finendo le arance abbiamo adesso rucola, pomodori, frutti di bosco, ciliegie, fragole. Ideali perché li mangiamo crudi e quindi non disperdiamo la vitamina C che è molto degradabile sia all'aria che al calore».

**Cuocendo le verdure si perde il valore della vitamina C?**

«Infatti è da preferire la cottura a vapore che ne mantiene il valore al 90%. Invece in bollitura se ne perde l'80%. Il vapore non è una cottura punitiva, si possono aggiungere spezie, radici e aromi per dare ulteriori sapori. Discorso

contrario per i cibi ricchi di betacarotene (vitamina A) che essendo liposolubile se cotti migliora la potenzialità».

**Per quanto riguarda i minerali?**

«Assolutamente necessari. Per esempio il ferro. In Italia c'è una carenza diffusa tra le donne e gli anziani e quindi una presenza tre o quattro volte a settimana di alimenti ricchi di ferro ci aiuta a corroborare il nostro organismo e prevenire patologie virali. Tenendo conto della stagione, il ferro lo troviamo nel pesce azzurro, molto ricco di Omega3, con potenzialità antinfiammatorie e proteine facilmente digeribili. Tra i vegetali, il ferro lo troviamo anche nei legumi freschi, come per esempio i piselli».

**Suggerimenti specifici per chi ha contratto il Covid-19 e ne è uscito?**

«I farmaci hanno sicuramente deperato l'organismo e quindi serve maggiore attenzione al microbiota intestinale. Consiglio di supportare la normale dieta antinfiammatoria con cibi ricchi di fibre e di inserire alimenti probiotici, come yogurt e kefir».

**E per fasce d'età?**

«A tutti consiglieri avena e orzo perché hanno una componente importante di beta-glucani che stimolano l'attività di alcuni globuli bianchi, molecole attive del sistema immunitario. Per gli anziani che hanno spesso problemi di masticazione e di digestione questi alimenti sono ideali e molto nutrienti. Per i bambini vale la stessa regola dei due terzi di alimenti vegetali. Non dobbiamo temere - come fanno molte mamme - che restino malnutriti se mangiano meno carne. Il problema è che spesso non amano le verdure. Proviamo allora con belle insalate colorate miste di frutta di bosco, ciliegie, fragole e misticanza di stagione».

Carlo Ottaviano

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## LE BUFALE

Mentre gli scienziati si danno da fare per cercare di trovare farmaci e vaccino per il Covid 19, il sistema sanitario nazionale comincia a fare i conti con le patologie indirette dovute alla pandemia. Il senso di fragilità, dovuto alla paura del contagio e all'isolamento, ha infatti indotto molte persone a ricorrere all'alcol, nel tentativo di superare lo stato di ansia e depressione.

Ma c'è stato addirittura chi, dando credito ad alcune fake news sul potere disinfettante dell'alcol, ha deciso di bere solo per proteggersi dal Sars Cov 2. Ed ecco che i danni alla salute si sono così moltiplicati. Il consumo eccessivo di alcol indebolisce infatti il sistema immunitario e quindi riduce la capacità di far fronte alle malattie infettive come il Covid 19, oltre ad essere concausa di oltre 200 malattie, tra cui diversi tipi di tumori, le patologie cardiovascolari e le disfunzioni metaboliche. Per com-

prendere, dunque, la portata di questo comportamento dannoso e stabilire così le strategie di cura e prevenzione necessarie, l'Osservatorio Nazionale Alcol dell'Istituto Superiore di Sanità (Iss) insieme a numerosi epidemiologi di istituti di ricerca europei, tra cui la Technische Universität di Dresda (Germania) e l'Ospedale Clinic di Barcellona (Spagna), hanno deciso di avviare un'indagine epidemiologica sui consumi di alcol tra la popolazione.

Il sondaggio, anonimo, gratuito e su base volontaria, attivo su <https://bildungsportal.sachsen.de/umfragen/limesurvey/index.php/239155?lang=it>, come spiegano gli organizzatori ha lo scopo di dar voce alle percezioni e alle esperienze personali per raccogliere e produrre indicazioni da proporre ai decisori politici al fine di garantire risposte



(Foto Fracassi/Ag.Tolati)

specifiche e quanto più possibile aderenti alle esigenze di prevenzione di breve, medio e lungo termine». La preoccupazione delle autorità sanitarie per gli effetti dell'alcol è abbastanza alta. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (Oms) nel 2016, nel mondo, più di 3 milioni di persone sono morte per problemi di alcolismo. Si tratta in sostanza di un 1 decesso ogni 20 e, per più di tre quarti, ha interessato il sesso maschile. Il consumo dannoso di alcol, inoltre, è

**SECONDO L'OMS, NEL 2016, NEL MONDO SONO MORTE OLTRE 3 MILIONI DI PERSONE PER ALCOLISMO, SOPRATTUTTO UOMINI**

la causa di oltre il 5% dell'impatto globale di tutte le patologie. In Italia non va meglio. L'Osservatorio Nazionale Alcol dell'Iss calcola che nel 2017 circa 67.975 persone sono state prese in carico dai servizi per l'alcoldipendenza. Il 27,1% erano nuovi utenti e per la quota restante si tratta di persone già in carico presso i servizi o rientrate nel corso dell'anno dopo aver sospeso un trattamento precedente. Oltre il 90% di chi ha un consumo dannoso e richiederebbero un intervento o un trattamento non vengono intercettati dai servizi per l'alcoldipendenza.

Per maggiori informazioni sul sondaggio europeo, aperto fino al 30 giugno, è possibile contattare il responsabile dell'indagine, Jürgen Rehm, via email ([juergen.rehm@tu-dresden.de](mailto:juergen.rehm@tu-dresden.de)). Per domande sulla protezione dei dati, risponde invece l'ufficio di competenza della Technische Universität Dresden, Jens Sycor ([informationssicherheit@tu-dresden.de](mailto:informationssicherheit@tu-dresden.de)).

Graziella Melina

© RIPRODUZIONE RISERVATA