



Comune di
Volpago del Montello



ASSOCIAZIONE MENSA SCOLASTICA
DON BIAGIO MACCAGNAN

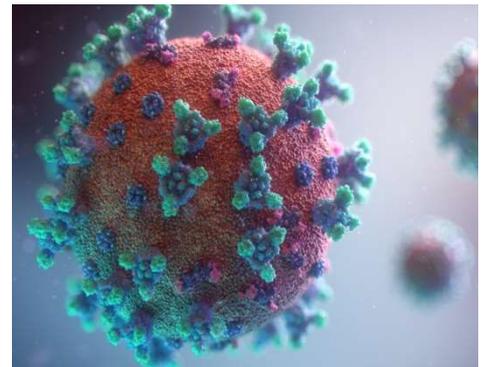
IMPARIAMO A CONOSCERE E A DIFENDERCI DAL CORONAVIRUS

In questo periodo c'è una grande confusione attorno al tema del coronavirus: il presente opuscolo ha l'obiettivo di rendere più chiaro cosa sia questo virus e cosa possiamo fare per difenderci.

COS'E' IL CORONAVIRUS?

I coronavirus sono una famiglia di virus chiamata così perché al microscopio appaiono con un aspetto simile ad una corona. In genere i coronavirus causano malattie a livello del tratto respiratorio, che vanno dal comune raffreddore alla sindrome respiratoria mediorientale (MERS) e alla sindrome respiratoria acuta grave (SARS – Severe Acute Respiratory Syndrome).

Il coronavirus di cui parliamo attualmente, chiamato COVID-19, che sta per COronaVirus Disease 19 (ovvero malattia da coronavirus 2019), è un nuovo tipo di coronavirus, non noto precedentemente, per questo al momento non sono ancora disponibili terapie ufficiali.



COME SI MOLTIPLICA?

Il coronavirus per moltiplicarsi ha bisogno delle cellule umane: entra nel nostro corpo attraverso il naso, la bocca o gli occhi e si attacca alle cellule delle vie aeree, infettandole. Qui sfrutta i meccanismi cellulari per riprodursi: ogni cellula può poi rilasciare milioni di copie del virus, che possono infettare altre cellule vicine o finire in goccioline che possono essere emesse con un colpo di tosse o uno starnuto.

La maggior parte delle infezioni da Covid-19 provoca febbre mentre il sistema immunitario sta combattendo per eliminare il virus. Nei casi più gravi il sistema immunitario può reagire in modo eccessivo e attaccare le cellule polmonari: i polmoni quindi si ostruiscono con cellule morenti e la respirazione diventa più complicata.

COSA POSSIAMO FARE PER PREVENIRE LA MALATTIA?

Oltre alle raccomandazioni per evitare la diffusione del virus, quello che possiamo fare per prevenire la malattia è sicuramente RAFFORZARE IL NOSTRO SISTEMA IMMUNITARIO.

Si è visto infatti che le pandemie della storia (come ad esempio la peste nel medioevo e l'influenza spagnola del 1918) si sono verificate in momenti in cui la popolazione era debilitata e presentava rachitismo (carenza di vitamina D) e scorbuto (carenza di vitamina C). Quindi mantenere una sana alimentazione è fondamentale per mantenere un buono stato di salute.

Seguono alcuni consigli pratici:

NUTRIZIONE:

- E' fondamentale evitare lo zucchero e tutti i cibi che lo contengono, in quanto lo zucchero va a sopprimere il funzionamento del sistema immunitario.
- Sono anche da evitare cibi elaborati (pasti pronti, cibo spazzatura, merendine,..) perché contengono anche altre sostanze chimiche (es. esaltatori di sapidità, coloranti, conservanti,..) che creano danni al nostro corpo.
- Aumentare l'apporto di acqua: un adulto di 70 kg dovrebbe bere più o meno 2 litri di acqua al giorno (minimo 30 ml di acqua per kg di peso corporeo)
- Aumentare il consumo di pesce (anche surgelato), uova, verdure e grassi vegetali come olio extravergine d'oliva, olive, noci, mandorle, e altra frutta secca (no arachidi).

RIPOSO:

- Dormire a sufficienza aiuta il corpo a ripararsi e ad essere più in forze

ATTIVITA' FISICA:

- Fare attività fisica è molto importante per la salute. E' possibile farla anche in casa: addominali, cyclette, tapis roulant,... e ci sono molti tutorial su YouTube che potete vedere o altre App che potete utilizzare.

ULTERIORI CONSIGLI:

I seguenti consigli sono stati dati dall'Istituto Europeo di Medicina Nutrizionale (E.I.Nu.M.):

- **Vitamine:** è importante sapere che le vitamine, i minerali e altre sostanze nutritive operano tutti assieme per il corretto funzionamento del corpo, e quindi un singolo nutriente non può avere grandi effetti benefici. Si consiglia quindi l'assunzione di un buon multivitaminico.
- **Vitamina C:** in questi giorni si è sentito parlare molto della vitamina C, del suo ruolo nel 'curare' l'infezione da coronavirus, poi la notizia è stata smentita ed è stato detto che la vitamina C non aveva nulla a che fare con il sistema immunitario. Qual è la verità, quindi? La verità è che la vitamina C NON CURA il coronavirus, ma aiuta il sistema immunitario rendendolo più forte e quindi ha un ruolo principalmente nella prevenzione. Se vuoi assumere vitamina C va bene, ma come detto sopra deve essere accompagnata anche da un multivitaminico.
- **Vitamina D:** questa vitamina è fondamentale per la prevenzione, in quanto si è visto che il virus tende a legarsi sui recettori (proteine su cui si lega una sostanza) della vitamina D nei globuli bianchi, inibendo la risposta immunitaria. Minore quindi è il livello di vitamina D nel corpo, maggiore è la possibilità di ammalarsi. Questa vitamina normalmente viene prodotta tramite l'esposizione solare d'estate, attualmente se ne consiglia l'integrazione, previa consultazione medica.
- **Segui le norme di igiene personale:** lavati le mani con abbondante sapone per circa 20-30 secondi: questo distrugge il virus. Disinfetta le superfici comuni (incluse maniglie di casa e della macchina) che vengono toccate frequentemente con soluzioni di alcol o candeggina. Mantieni una buona igiene personale. Per altre informazioni visita il sito www.salute.gov.it

- **Evitare lo stress:** guardare telegiornali, leggere giornali e notizie allarmanti sui social e via whatsapp è sconsigliato, in quanto aumenta la paura e quindi la produzione di ormoni dello stress che portano ad un abbassamento del funzionamento del sistema immunitario. Evita anche di diffondere video e messaggi, se non appartengono a fonti autorevoli certe. Per essere aggiornato ascolta le informazioni direttamente dalle autorità in merito: il Comune, le conferenze stampa della Protezione Civile in diretta, sito del governo (www.governo.it) e pagine Facebook delle autorità.

Andrà tutto bene!

*Dott.ssa Francesca Marcon
Biologa Nutrizionista
Comitato scientifico E.I.Nu.M.*

Bibliografia:

<https://www.nytimes.com/interactive/2020/03/11/science/how-coronavirus-hijacks-your-cells.html>

<http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus>

<https://www.einum.org/it/corona-virus-aiuta-il-tuo-sistema-immunitario-con-la-nutrizione/>

<https://molmed.biomedcentral.com/articles/10.1186/s10020-018-0055-0>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30092343>