

Prof. Giovanni Spera, endocrinologo e Ordinario di Medicina Interna a La Sapienza di Roma: “Se mangiamo sano, ottimizziamo composizione e funzione del nostro microbiota intestinale e di conseguenza la sua capacità di implementare l'efficacia difensiva del sistema immunitario nei confronti di tutti gli agenti patogeni esterni”



Torino,

10 marzo 2020 - In questa fase storica dell'Italia, l'incertezza e l'insicurezza stanno invadendo lo stile di vita di milioni di persone. Le preoccupazioni individuali e collettive arrivano dal COVID-19, dove “CO” sta per corona, “VI” per virus, “D” per disease (malattia) e “19” indica l'anno in cui si è manifestato il virus che ogni giorno è protagonista assoluto della cronaca. Che cosa sono nel concreto i coronavirus? I coronavirus (CoV) sono un'ampia famiglia di virus respiratori che possono causare malattie da lievi a moderate, dal comune raffreddore a sindromi respiratorie come la MERS (Middle East Respiratory Syndrome) e la SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome).

Gli

scienziati appaiono divisi sulla portata del virus, ma di fatto ad oggi contro il Coronavirus non esiste un vaccino. Una cosa è certa: meglio farsi trovare in buona salute con un sistema immunitario efficace e forte. Possiamo fare qualcosa mediante l'alimentazione quotidiana e alcuni accorgimenti a tavola? A questa e altre domande risponde il prof. Giovanni Spera, Endocrinologo e Professore Ordinario di Medicina Interna de La Sapienza di Roma.



Prof. Giovanni Spera

“Andiamo

con ordine: siamo dinanzi ad una epidemia di tipo influenzale, ma che desta evidenti preoccupazioni aggiuntive legate alle sue un po' più misteriose caratteristiche. Come per tutte le infezioni virali non esiste una cura farmacologica se non la possibilità di prevenzione tramite vaccino che per questo nuovo virus non è ancora disponibile. È peraltro evidente che questo, come tutti i virus, è aggressivo in maniera diversa nei confronti dei singoli individui o delle diverse categorie di individui specie in base ad età ed a condizioni generali di salute. Ciò verosimilmente in relazione alla capacità di reazione e difesa del sistema immunitario. Oggi sono molte le prove che migliore è lo stato di salute del microbiota intestinale, più efficiente risulta il sistema immunitario. È anche del tutto evidente e dimostrato che a sua volta il microbiota è facilmente influenzabile e modificabile dalle nostre abitudini alimentari e cioè dalla tipologia e quantità del cibo, degli alimenti, dei liquidi, delle sostanze, farmaci od altro che assumiamo per bocca”.

Come facciamo a migliorare la reattività del nostro sistema immunitario? La scienza ci dà qualche indicazione rispetto alle nostre abitudini alimentari?

“Il mondo scientifico ha ormai preso atto della inconfutabile correlazione tra efficacia di risposta immunitaria e stato di salute del cosiddetto microbiota intestinale. Si tratta di un assemblaggio di miliardi e miliardi di batteri, virus e miceti che colonizzano la mucosa intestinale di ogni individuo condizionando positivamente o negativamente, ora è arcinoto, non soltanto la funzione digestiva, ma molte altre funzioni tra cui quella metabolica e finanche quella intellettuale. Le diete chetogeniche, quelle che hanno in comune fasi di estremamente ridotto apporto di carboidrati, sono veri e propri strumenti terapeutici che trovano applicazione in specifiche patologie e in vari ambiti. Gestite con ocularità da specialisti competenti, danno un loro decisivo contributo per il trattamento dell'Obesità, del Diabete Mellito di Tipo 2, dell'Epilessia, dell'Emicrania, ma anche come coadiuvanti nel trattamento di malattie neuro degenerative ed oncologiche. In tutti i casi però l'uso di protocolli a base di diete chetogeniche ha dimostrato una netta riduzione dello stato infiammatorio generalizzato comune a tutte le patologie citate e soprattutto un vero e proprio reset del microbiota intestinale, il quale in virtù del nuovo equilibrio tra le popolazioni batteriche, dà il suo contributo al raggiungimento dei singoli obiettivi terapeutici”.

Allora è vero che possiamo difenderci al Coronavirus con la dieta?

“Non è né provato né tantomeno dimostrato, ma è plausibile che almeno indirettamente sia possibile. Chiarisco meglio! I nutrizionisti sanno e ci dicono che per migliorare il microbiota intestinale e di conseguenza il suo equilibrio dobbiamo eliminare gli abusi di cibi che ‘infiammano’ l’organismo, come l’eccesso di carboidrati e di zuccheri semplici in grado spesso di creare la cosiddetta ‘disbiosi’ intestinale. È di certo plausibile che se mangiamo sano, con poco sale, con fonti proteiche selezionate (pesce, legumi) con buon apporto di acidi grassi insaturi e polinsaturi come quelli della frutta secca, del pesce e dell’olio d’oliva, oltre che con abbondante uso di vegetali ricchi di oligoelementi e soprattutto fibre, ottimizziamo composizione e funzione del nostro microbiota intestinale e di conseguenza la sua capacità di implementare l’efficacia difensiva del sistema immunitario nei confronti di tutti gli agenti patogeni esterni. Quindi anche nei confronti del Coronavirus, perché no?”.