

*A cura del prof. Vincenzo Bruzzese, Direttore UOC Medicina e Rete Reumatologica del Presidio Nuovo Regina Margherita – Roma, Past President della Società Italiana di Gastroreumatologia*



Roma,

2 aprile 2020 - In un periodo in cui obbligatoriamente si deve stare a casa, un aspetto molto importante è quello di mantenere in forma il proprio fisico e di mantenere reattivo il proprio sistema immunitario. Per raggiungere questi obiettivi non è necessario assumere integratori, vitamine o altri farmaci; bastano due semplici accorgimenti relativi al proprio stile di vita.



*Prof. Vincenzo Bruzzese*

### **UNO: Svolgere una regolare attività fisica quotidiana**

Esercizi cosiddetti “a corpo libero” o a terra con l’ausilio di un tappetino da yoga , possono mantenere il tono e la forza muscolare , che indubbiamente l’isolamento a casa e la mancanza del regolare movimento quotidiano possono indebolire. La ‘ricetta’ base perché sia efficace è di 15 minuti al giorno o 30 minuti tre volte a settimana. Ognuno dovrà adeguare l’attività fisica al proprio stato di salute, all’età ed all’abitudine a svolgerla. Un’attività fisica ‘moderata’ comunque comporta benefici a tutte le età. Per i soggetti inattivi è consigliabile iniziare con blandi esercizi da incrementare nei giorni successivi.

La regolare attività fisica ha anche un’azione benefica sul nostro sistema immunitario , attraverso la produzione di molecole anti infiammatorie, con riduzione di quelle pro infiammatorie.

### **DUE, non meno importante, è la necessità di esporre il proprio corpo alla luce solare**

Soprattutto da aprile a settembre, la nostra pelle, sotto l’azione dei raggi UVB del sole, produce vitamina D. In questi mesi bastano anche solo 15-30 minuti al giorno di esposizione solare, anche di solo viso, braccia e gambe, per produrre un’adeguata quantità di Vitamina D, del quale l’organismo fa una scorta da utilizzare nei mesi invernali. Non è necessario uscire di casa, basta un balcone o stare davanti ad una finestra aperta nel momento di massima insolazione per innescare la sintesi di questo prezioso ormone.

La Vitamina D è importante non solo per la salute delle nostre ossa, ma anche perché gioca un ruolo essenziale nel mantenimento di un efficace sistema immunitario. Questa vitamina infatti determina la produzione di un peptide , chiamato “catelicidina”, che ha una potente azione antibatterica ed antivirale. La sua azione viene svolta anche a livello dell’albero bronchiale, prevenendo malattie infettive polmonari. La Vitamina D inoltre rinforza il tono muscolare, prevenendo le cadute soprattutto nelle persone anziane, con aumentato rischio di fratture ossee. In questo periodo di forzata immobilità questo rischio è sicuramente aumentato.

Non si può affermare che la Vitamina D protegga dal contagio da Coronaravirus né faccia guarire prima i pazienti, ma una concentrazione ematica sufficiente di questa vitamina può migliorare le nostre risposte immunitarie , in generale e contro i virus.

L'esposizione

al sole può anche evitare che si assumano in maniera sconsiderata , come sta avvenendo negli ultimi anni, prodotti a base di Vitamina D, con un'enorme spesa a carico del Sistema Sanitario Nazionale. La supplementazione orale andrebbe riservata ai pazienti anziani, con deficit conclamati stabiliti con una analisi del dosaggio, la cui pelle ha una capacità ridotta a produrre questa vitamina o in persone con una grave carenza.