



IO, SPERIAMO CHE ME LA CAVO

Visto che il vaccino non ci sarà inizialmente per tutti; visto che non si sa ancora per quanto tempo possa immunizzare; visto che non esistono indicazioni ufficiali per noi “over” su come comportarci a casa, sia in fase di prevenzione che in presenza di primi sintomi, cerchiamo allora di proteggerci per conto nostro.

1) Rafforziamo il Sistema Immunitario

Più di ogni cura “post” è sicuramente più efficace una prevenzione “ante”; ovvero le solite raccomandazioni:

- fisico in movimento
- cervello attivo
- sistema immunitario efficiente

A questo proposito l'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA) ritiene che 6 vitamine: D, A, C, Acido Folico, B6, B12 e 4 minerali: zinco, ferro, rame e selenio, siano essenziali per l'efficienza del sistema immunitario basandosi sul recente studio di ottobre 2020: *“Influence of Nutritional and Nutrigenetic Factors on Immunity in the COVID-19 Pandemic Framework”*

2) Ai primissimi sintomi, iniziare subito, senza aspettare l'esito del tampone

Come curare il COVID a casa per evitare il ricovero. Il professor Remuzzi: "Antinfiammatori ai primi sintomi" (direttore dell'Istituto Mario Negri) spiega i contenuti del documento per i medici di famiglia e quali farmaci prendere.

Come evolve la malattia e come si interviene?

La malattia funziona così: nei primi 2-3 giorni, quando la malattia è in fase di incubazione e si è presintomatici, inizia ad esserci una carica virale che sale. Poi, nei 4-7 giorni successivi, iniziano febbre e tosse e la carica virale diventa altissima. Quello è il momento cruciale e quello è anche il momento in cui di solito non si fa niente, perché magari ci si limita a prendere l'antipiretico aspettando il tampone.



Poi può seguire un periodo di infiammazione eccessiva con sindrome respiratoria acuta: è questa che mette le basi perché il virus arrivi ai polmoni e lì si crei quella che gli immunologi chiamano “tempesta di citochine” (ovvero una reazione eccessiva del sistema immunitario che danneggia l’organismo). Con il nostro approccio vogliamo prevenire questa fase di infiammazione eccessiva: è questa la cosa più importante in assoluto per evitare un’evoluzione negativa della malattia.

Come si previene l’iper-infiammazione?

Usando, quando la febbre supera i 37,3 gradi o se ci sono mialgie, dolori articolari o altri sintomi dolorosi, farmaci antinfiammatori chiamati “inibitori della ciclo-ossigenasi 2” (o COX-2 inibitori) ad esempio il **Celecoxib**. Il medico può prescrivere, ovviamente se per quel paziente non ci sono controindicazioni, una dose iniziale di 400 milligrammi seguita da una di 200 nel primo giorno di terapia, e poi un massimo di 400 milligrammi per giorno nei giorni successivi, se necessario.

Questi farmaci inibiscono l’attività di un enzima infiammatorio, la ciclo-ossigenasi2, e di tutte le prostaglandine (altre sostanze coinvolte nell’infiammazione) che sono formate dalla ciclo-ossigenasi2. Sono sostanze che, nel Covid, giocano un ruolo chiave nella morte delle cellule, nella tempesta citochinica e nella fibrosi interstiziale polmonare. Un altro farmaco COX-2 inibitore utile a prevenire l’infiammazione eccessiva è la nimesulide, ovvero l’**Aulin** che tutti usano quando hanno dolori articolari. In questo caso la dose consigliata è di 100mg due volte al giorno, dopo i pasti, per massimo di 12 giorni.

Se ci sono problemi o controindicazioni per il celecoxib e la nimesulide, il paziente può rimpiazzare questi farmaci con l’aspirina, visto che anch’essa inibisce COX-2. Posologia indicata: 500 milligrammi due volte al giorno dopo i pasti. Se c’è febbre persistente, dolori muscoloscheletrici o altri segnali di infiammazione il dottore può prescrivere un corticosteroide come il **Desametasone**: i corticosteroidi inibiscono molti geni pro-infiammatori che producono citochine.

Maurizio