



*Prof. Giacinto Miggiano*

Roma, 3 maggio 2021 - L'analisi della letteratura scientifica su Covid-19 e nutrizione ha evidenziato che la gravità dell'infezione è correlata a un insieme di fattori virali, sociali e individuali. Ma uno stato di malnutrizione rappresenta uno degli elementi cruciali alla base di un decorso più lungo e complicato della malattia o di decesso per Covid-19.

“Per malnutrizione - spiega la dott.ssa Maria Chiara Mentella, UOC Nutrizione Clinica, Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli IRCCS, diretta dal prof. Giacinto Abele Donato Miggiano, associato in Scienze tecniche dietetiche e applicate e direttore del Centro di ricerca e formazione in Nutrizione umana dell'Università Cattolica - si intende un insufficiente o squilibrato apporto di macronutrienti (carboidrati, proteine, grassi) e di micronutrienti (minerali e vitamine). Si può essere obesi e malnutriti, se affetti da deficit di uno o più micronutrienti; e questo può tradursi in una minor resistenza alle infezioni e in una maggior gravità della malattia in caso di contagio”.

Un buono stato nutrizionale è fondamentale per le nostre difese immunitarie e rappresenta dunque un

fattore chiave nella difesa contro i virus. Il corretto funzionamento del sistema immunitario, secondo la European Food Safety Authority (EFSA) dipende da un adeguato livello di 10 nutrienti: vitamine D, C, A (compreso beta-carotene) e del gruppo B (soprattutto B6, B12 e folati); e inoltre, zinco, rame, ferro e selenio.



*Prof. Antonio Gasbarrini*

Metà degli anziani sono malnutriti e questo, come visto, rappresenta un fattore di rischio di ricovero e mortalità da Covid -19. A rischio malnutrizione sono in particolare gli anziani residenti nella RSA, quelli che hanno pagato finora il tributo più alto al Covid.

Ma a preoccupare gli esperti è anche e soprattutto l'obesità. Dalla review pubblicata su Nutrients emerge che l'obesità è un grave fattore di rischio per Covid-19. "In particolare - ricorda la dott.ssa Mentella - l'obesità aumenta di 6 volte il rischio di mortalità da Covid e quello di intubazione; aumenta inoltre il rischio di ricovero di 2,6 volte". Importante ai fini della prognosi è anche la distribuzione del grasso nelle persone obese: l'obesità viscerale (la 'pancia') aumenta di due volte e mezzo il rischio di sintomi gravi e dover ricorrere alla ventilazione meccanica. Recenti segnalazioni inoltre suggeriscono che il rischio di forme gravi e di mortalità aumenti fino a 11 volte in presenza di abbondanti depositi di grasso all'interno dei muscoli.

"Alla luce di queste premesse - afferma il prof. Miggiano - è dunque fondamentale una corretta presa in carico nutrizionale di tutti i pazienti ricoverati per Covid-19, sin dai primissimi giorni di ricovero. Il loro

assetto nutritivo andrebbe subito valutato, per poter procedere quindi ad un'adeguata prescrizione alimentare (tenendo anche conto del fatto che questi soggetti hanno un fabbisogno proteico-calorico aumentato per l'infezione e la febbre). L'alimentazione andrà effettuata per bocca, ma in caso di difficoltà si dovrà ricorrere alla nutrizione per sondino (alimentazione enterale) o in alcuni casi a quella per flebo (nutrizione parenterale totale)".

Importante anche una personalizzazione della prescrizione sulla base delle caratteristiche del paziente, supplementando la dieta con omega-3, vitamina D, vitamine del gruppo B e C, se necessario. "E' necessario infine - prosegue la dott.ssa Mentella - seguire con attenzione durante tutto il ricovero (e in seguito) i pazienti con Covid-19, visto che nel 40% dei casi vanno incontro a perdita di peso (problema che riguarda fino al 66% di quelli che vanno in terapia intensiva). Il Covid-19 può infatti interferire con una corretta alimentazione per le difficoltà respiratorie, la perdita di gusto e olfatto, la febbre e la grave stanchezza lamentata dai pazienti".

"La nutrizione clinica dei pazienti con Covid-19 - conclude il prof. Miggiano - è insomma uno dei pilastri del trattamento e della prevenzione del Covid, come sottolineato anche dalla European Society for Clinical Nutrition and Metabolism (ESPEN). Fondamentale è evitare la comparsa o l'aggravarsi di uno stato di malnutrizione, adottando dei protocolli di nutrizione ad hoc in ospedale. Studi clinici attualmente in corso forniranno ulteriori indicazioni sul ruolo della supplementazione di aminoacidi, probiotici, omega-3 e vitamina D nei pazienti con Covid-19".

"Lo stato nutrizionale - commenta il prof. Antonio Gasbarrini, Ordinario di Medicina Interna dell'Università Cattolica del Sacro Cuore, campus di Roma, e Direttore del Dipartimento di Scienze Mediche e Chirurgiche della Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli IRCCS - ha importanti ricadute nella prevenzione e nel trattamento di molte malattie acute e croniche. Una corretta alimentazione non solo è in grado di ridurre il rischio di alcune patologie, dal diabete, all'obesità, passando per le malattie cardiovascolari, l'osteoporosi e alcune forme di tumore. Ma rappresenta anche un pilastro del trattamento di una serie di condizioni e ha un valore aggiunto nel ridurre le complicanze infettive tipiche dei pazienti più fragili, come nel caso del Covid-19".