

*Prof. Francesco Landi, direttore del Dipartimento Scienze dell’Invecchiamento - Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli IRCCS, past presidente della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria (SIGG) e autore di una recente revisione sul ruolo dei nutrienti e degli integratori dietetici negli anziani con long-Covid: “Una nostra recente revisione di 200 studi su decine di composti ha dimostrato che solo pochi hanno un effetto ‘booster’ sul sistema immunitario e soltanto su consiglio medico e se affiancati a una dieta equilibrata e a una regolare attività fisica”. Ma servono evidenze scientifiche solide e incontrovertibili, derivanti da studi clinici controllati, che dimostrino l’efficacia di integratori alimentari sulle difese immunitarie. “Risultati solidi sembrano emergere dalla nostra review, pubblicata su Clinics in Geriatric Medicine, e da successivi studi, soprattutto sul mix di arginina e vitamina C e sulla bromelina”*



*Prof. Francesco Landi*

Roma, 6 novembre 2023 - In questo periodo aumentano le richieste di integratori per le difese immunitarie, che hanno registrato un boom di vendite negli ultimi anni, anche trainato dalla pandemia. Ma occorre chiarire il ruolo dell’assunzione di questi nutraceutici per capire se possono essere davvero utili per le difese immunitarie, in vista della stagione influenzale e in caso di una nuova ondata Covid, oltre che sui sintomi del Long Covid.

Dall’arginina alla bromelina, dalla vitamina C alla lattoferrina, fino alla vitamina D, alla troxerutina e a molte altre comuni sostanze, sono decine i composti e le combinazioni che uno studio condotto dalla Fondazione Policlinico Universitario Agostino Gemelli IRCCS - Università Cattolica Campus di Roma, coordinato da Francesco Landi, direttore del Dipartimento Scienze dell’Invecchiamento e past president della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria (SIGG), ha passato al vaglio con lo scopo di valutarne i potenziali effetti sul sistema immunitario, soprattutto nella popolazione anziana con long Covid.

Il lavoro, sostenuto in parte dal Ministero della Salute e pubblicato sulla rivista *Clinics in Geriatric Medicine*, può fornire oggi utili indicazioni per orientarsi nel mare magnum di integratori in commercio, soprattutto per quelli mirati a rafforzare il sistema immunitario.

“In vista della stagione influenzale e di una nuova eventuale ondata Covid, il vaccino continua a rappresentare la nostra migliore forma di protezione - afferma Landi - È dunque inutile pensare che questi nutraceutici possano sostituire il vaccino e, inoltre, non tutte le sostanze sono in grado di stimolare la risposta immunitaria potenziandola, se non accompagnati da una dieta sana ed equilibrata, da una regolare attività fisica e dal consiglio del proprio medico, che potrà indicare l’integratore più giusto, nel giusto dosaggio, in base al proprio stato di salute”.

Un contributo per fare chiarezza sul ruolo dei nutrienti sulla funzione immunitaria, è la review coordinata dal prof. Landi, nell’ambito della quale sono stati analizzati 200 studi riguardanti decine di sostanze naturali o mix di sostanze per le quali era stato ipotizzato uno o più effetti benefici sulla salute. Tra le evidenze più solide sembrano emergere i risultati su due combinazioni di sostanze: il mix di arginina e vitamina C e la bromelina.

“L’arginina è un aminoacido prodotto naturalmente dall’organismo, il quale stimola l’ossido nitrico, enzima chiave per una corretta funzione immunitaria e vascolare - spiega Landi, autore di studi successivi su Bioarginina - La vitamina C, invece, grazie a una nanotecnologia che ne ottimizza l’assorbimento senza effetti collaterali, riduce lo stress ossidativo e migliora il rimodellamento vascolare con effetti benefici a cascata su tutto l'organismo”.

Anche la bromelina, un enzima derivato dal frutto e dal gambo dell'ananas, è considerato un agente antinfiammatorio. Ci sono dati, seppur ancora preliminari, i quali dimostrano che la bromelina è associata a un’attenuazione dei sintomi post-Covid e a una significativa riduzione della proteina C-reattiva collegata all’inflammazione.

L’invito di Landi è dunque quello di fare attenzione alla scelta dei prodotti che si utilizzano per “rinforzare” le difese immunitarie. “È giusto approfittare dell’effetto protettivo di alcuni integratori sulla salute. Tuttavia, il consiglio è quello di parlarne con il proprio medico per scegliere l’integratore giusto e per valutare caso per caso l’opportunità di ricorrervi” conclude Landi.