

FISIOACID[®]

con
Gastrosystem[®]



Reflusso
Bruciore
Cattiva
Digestione

- 1 **Attenua**
il REFLUSSO acido
- 2 **Riduce**
il BRUCIORE
- 3 **Protegge**
la MUCOSA dell'esofago



È un Dispositivo Medico **CE** 0373
Aut. Min. del 18/12/2020
Leggere attentamente le istruzioni e le avvertenze
d'uso contenute nel foglio illustrativo.

Informazione per medici e farmacisti:

tutti i prodotti Phyto Garda sono disponibili anche presso i **grossisti** di zona. Per eventuali prodotti mancanti o per conoscere il tuo **responsabile** di zona, contatta il nostro front office al numero **045 6770222** oppure tramite e-mail: info@phytogarda.it.

Informazione per i consumatori:

i prodotti Phyto Garda sono disponibili in tutte le farmacie e parafarmacie.

**PHYTO
GARDA**
Medical Line

LONG COVID

UN APPROCCIO SISTEMICO PER UNA CONDIZIONE DI SALUTE COMPLESSA



L'80% di chi è guarito continua ad avere uno o più sintomi oltre due settimane dopo l'infezione acuta e ben il 45% degli ex positivi ha ancora sintomi dopo 7 mesi. Prendersi cura, in modo sistemico di chi presenta sintomi al lungo termine rappresenta una nuova frontiera per la medicina ed è un compito importante cui è chiamato anche il farmacista. Diverse evidenze suggeriscono il ruolo di supporto delle sostanze naturali, utili per proteggere l'equilibrio dell'organismo in questa fase delicata.

di **Daniela Mammoli**,
Dott.ssa in Chimica e Tecnologia Farmaceutica

Siamo nell'era Covid e si stanno manifestando dei "nuovi" bisogni di salute delle persone. Da un lato, infatti, c'è chi, colpito dalla malattia e uscito dalla fase acuta, continua a manifestare per lungo tempo vari disturbi: sintomi a carico delle alte vie respiratorie, fatigue, problemi di memoria e di concentrazione, di sonno, di ansia fino a disturbi gastrointestinali. Dall'altro lato ci sono le esigenze di salute del resto della popolazione che, seppur non colpita

direttamente dalla malattia, manifesta problemi conseguenti allo stress da pandemia, al confinamento e alle stesse nuove abitudini legate alla prevenzione (igiene di mani, bocca e naso) e richiede supporto per le difese dell'organismo, per la riduzione del sovrappeso e problemi correlati, per lo stress psico-emotivo e per i disturbi del sonno e dell'umore. La pandemia da SARS-CoV-2 ha rappresentato e tuttora rappresenta senza dubbio uno dei più grandi shock

che ha colpito l'umanità negli ultimi decenni. Uno tsunami che si è riversato sulla popolazione, sull'economia e sulla società generando senso di insicurezza, confusione, isolamento e disturbi emotivi. Condizioni favorite ulteriormente da prognosi spesso incerte, carenza di risorse per la diagnosi e la cura, misure di salute pubblica che hanno limitato le libertà personali, difficoltà finanziarie e misure di contenimento e confinamento senza precedenti. Un cataclisma al quale, giustamente, è stato cambiato il nome da Pandemia a Sindemia proprio per questa sua valenza non solo sanitaria, ma anche sociale. Tante persone, dunque, si sono trovate a dover affrontare la malattia, anche in forma grave, ma tutti hanno sperimentato le difficoltà di convivere con un nuovo "nemico": il virus, con delle importanti conseguenze fisiche e psicologiche.

L'ESEMPIO DI UN LONG HAULERS DA LONG COVID E NON SOLO

Supponiamo che un individuo sia colpito dalla malattia Covid-19. Sta male per diverse settimane. Al risveglio, ogni mattina, si chiede: quando uscirò da questo incubo? Un bel giorno lo dichiarano guarito e libero di muoversi. Ma lui si ritrova molto spesso a dover ancora fronteggiare gli stessi sintomi (grande spossatezza, febbre, tosse, affanno) che nel migliore dei casi, hanno bisogno di molti giorni per ridursi. Spesso però le settimane passano e, sebbene i sintomi peggiori siano scomparsi, quel soggetto non si riconosce più nel "sé stesso di prima". Magari non riesce a far fronte alle sue incombenze a casa o al lavoro e accusa un senso costante di mancanza di energia. Anche lo sforzo fisico più banale e di routine, come sistemare casa o aiutare la propria famiglia nelle attività quotidiane, lo fa sentire esausto. Prova dolori diffusi a tutto il corpo, difficoltà nel concentrarsi su qualsiasi cosa, anche guardando la TV; si sente insolitamente smemorato. "È come se il cervello fosse annebbiato" raccontano molti di loro. Il medico lo rassicura, perché il virus non può più essere rilevato nel suo organismo. Ma quel soggetto trova strano che, stando così le cose, lui per contro non si senta ancora bene. In realtà anche chi non è stato colpito dal virus non sta così bene.

La condizione che stiamo vivendo, tra vita lavorativa, affettiva e sociale modificata ci ha messo di fronte a condizioni di ansia, stress, disturbi del sonno e sedentarietà generale.

Tutto questo per ricordare come la pandemia ha colpito veramente tutti e mai come oggi la salute globale, a cominciare dalle norme di prevenzione, è diventata di fondamentale interesse. In ogni caso si consideri che sono più di 3 milioni le persone guarite da Covid in Italia¹, e in media l'80% di questi continua ad avere uno o più sintomi a lungo termine, oltre due settimane dopo l'infezione acuta e ben il 45% degli ex positivi ha ancora sintomi dopo 7 mesi.

QUALI SONO I SINTOMI PIÙ COMUNI DA LONG COVID?

Il nostro organismo, impegnato a rispondere alle continue sollecitazioni esterne correlate sia alla malattia, sia alla condizione ambientale generale che stiamo vivendo, viene messo a dura prova. La condizione in cui molte persone oggi si identificano viene denominata Sindrome da Post-Covid. Si parla anche di Long Covid o postumi della COVID-19 a lungo termine. Comunque vogliamo chiamarla, si tratta degli esiti che la Covid-19, in quanto malattia multiorgano, genera su chi ne viene colpito, con effetti che possono essere duraturi su molti apparati del corpo umano. I sintomi più comuni di questa condizione sono affaticamento, dolori muscolari, mancanza di respiro, tosse, difficoltà di concentrazione, incapacità di esercizio, mal di testa, difficoltà a dormire, ansia, mialgie e diarrea. Sono stati conati anche dei termini curiosi per individuare l'incapacità nell'addormentarsi od ottenere un sonno di buona qualità durante la pandemia, come nel caso del dottor Ravi Gupta, esperto di medicina del sonno, che ha introdotto il termine "coronasomnia"².

Una recente metanalisi del gennaio 2021 ha messo in luce ben 55 effetti a lungo termine e ha evidenziato che l'80% dei pazienti infettati da SARS-CoV-2 e poi guariti ha sviluppato uno o più sintomi a lungo termine e che i cinque sintomi più comuni erano affaticamento nel 58% dei casi, mal di testa nel 44%, disturbo dell'attenzione nel 27%, perdita di capelli nel 25% e disturbi digestivi nel 12%¹.

“DAVANTI A TANTA MALATTIA, MORTE, CONFUSIONE E PERDITE, LA TRAGEDIA PIÙ GRANDE SAREBBE SE SPRECASSIMO QUESTA CRISI NON PORTANDO A CASA UNA GRANDE LEZIONE E NON PREPARANDOCI PER IL FUTURO”.

M. Osterholm, direttore del Center for Infectious Disease Research and Policy, consulente di Joe Biden e autore del libro "Il peggior nemico".

(Aboca Edizioni)

LE CATEGORIE MAGGIORMENTE COLPITE DA LONG COVID

È emerso dagli studi che il genere femminile sembra avere il doppio delle probabilità di sviluppare il Long COVID rispetto agli uomini, ma solo fino ai 60 anni circa, quando il livello di rischio diventa simile tra i due sessi. È noto come il virus attivi un'importante risposta infiammatoria e questo potrebbe giustificare la più elevata incidenza di questa sindrome nel sesso femminile. Infatti, la risposta immune sia per fattori genetici che ormonali è più forte nelle donne rispetto agli uomini^{3,4}. Oltre al genere, anche l'età avanzata e un indice di massa corporea più alto sembrano essere fattori di rischio per subire la condizione di Long COVID^{5,6}.

Recentemente però, è stata segnalata la comparsa dei sintomi da Long-COVID anche in età pediatrica^{7,8}. In particolare, uno studio di un gruppo di ricerca del Dipartimento della Salute della Donna e del Bambino e di Sanità Pubblica della Fondazione Policlinico Universitario A. Gemelli IRCCS di Roma, in una coorte di 129 bambini con diagnosi confermata di COVID-19, il 27.1% aveva almeno un sintomo a distanza di oltre 120 giorni dalla prima diagnosi, e 3 o più sintomi nel 20.6% dei casi. Tra i sintomi frequenti sono stati riscontrati dolori muscolari e articolari, cefalea, disturbi del sonno, dolore toracico o sensazione di costrizione toracica, palpitazioni e disturbi del sonno.

Come fare a orientarsi in questo mare magnum di informazioni e da dove iniziare? Innanzitutto, prendendosi cura della propria persona e della propria salute, garantendosi un buon sonno ristoratore e una corretta alimentazione, riducendo l'uso di alcolici ed evitando la sedentarietà. Le sostanze naturali per mitigare e curare i sintomi da Long Covid e coadiuvare il benessere e la salute nella nuova "normalità".

La Covid-19 è una malattia multiorgano che può colpire tutto l'organismo a causa sia dell'azione nociva diretta del virus Sars-Cov-2 sui vari organi

sia degli effetti collaterali delle nostre reazioni immunitarie di difesa. Se tutti gli apparati sono interessati da questo squilibrio più o meno rilevante del nostro "sistema", emerge l'importanza di un approccio sistemico per prendersi cura della salute della persona nella sua globalità. "In mancanza, ancora oggi, di studi o ricerche sulle strategie migliori da adottare per favorire il recupero dalla sindrome Post-Covid - ci ricorda il dottor Giuseppe Ventriglia - mi viene tuttavia da pensare che le sostanze naturali, di cui conosciamo da tempo le proprietà benefiche e l'ottimo profilo di sicurezza, potrebbero risultare utili per aiutare l'organismo a recuperare l'equilibrio perduto a livello di svariati sistemi messi a dura prova dalla Covid-19".

L'azione dei sistemi di sostanze naturali può risultare utile anche per alcune esigenze di salute che si sono acuite tra le persone in questo periodo come disturbi del sonno, disturbi intestinali e problemi alle alte vie respiratorie e senso di stanchezza. In particolare, è possibile sfruttare la loro azione fisiologica che segue la logica dell'organismo e la cui efficacia è stata osservata attraverso studi preclinici, clinici e osservazionali in periodo pre-Covid.

Per fare un esempio, il 19% delle persone guarite dall'infezione da Sars-Cov-2 presenta ancora una tosse secca che in alcuni casi può evolvere in tosse produttiva⁹ e alcune linee guida suggeriscono come questa debba essere gestita in modo simile alla tosse nei pazienti con sindrome da tosse post-virale¹⁰. In questo contesto possono risultare efficaci alcuni sistemi di sostanze naturali a base di miele, resine, polisaccaridi e flavonoidi da grindelia, piantaggine ed elicriso, in grado di agire sulla tosse (anche persistente¹¹) contrastando l'irritazione della mucosa e favorendo l'idratazione e l'eliminazione del muco. Un altro esempio. A causa della sua permanenza nell'intestino, il virus Sars-Cov-2, può provocare



SUPER PREMIUM
pet food

In farmacia e nei
negozi specializzati

NOVITÀ



Una formula specifica per cani e gatti sensibili

Miocardine® • Miogatto® Sensitive

Single Animal Protein
FORMULA

SCOPRI I PRINCIPALI INGREDIENTI INNOVATIVI CHE SUPPORTANO LE ESIGENZE SPECIFICHE DI CANI E GATTI CON CUTE E INTESTINO SENSIBILI.



MYNat-Pro
NATURAL PROTECTION

PROTEZIONE
ANTIOSSIDANTE
E OMEGA 3

Contiene **MYNat-Pro**, una formula esclusiva di principi attivi creata da un mix di estratti vegetali **No-OGM** di pompelmo, curcuma, rosmarino e chiodi di garofano. Efficacia **antiossidante** e **protezione degli acidi grassi Omega 3**.



PRIMO INGREDIENTE > Proteine di origine animale

I prodotti sono formulati con una singola fonte di proteine animali, collocata sempre al primo posto nell'elenco degli ingredienti. Le nostre proteine sono: pollo, tacchino, salmone, manzo e suino.



ZEOLITE > Equilibrio del microbiota intestinale

La zeolite è una materia prima di origine minerale. La sua assunzione è in grado di influenzare positivamente la composizione del microbiota, fondamentale per mantenere i normali processi digestivi.



DHA > Supporto della cute sensibile

Il DHA è un acido grasso polinsaturo che fa parte della famiglia degli Omega 3 utile per supportare il corretto funzionamento della barriera cutanea.

Seguici su

MORANDO
La storia del pet food in Italia

www.morando.it

I SOCIAL MEDIA E IL LONG COVID

A livello degli organi di informazione, in particolare nei social-media, si è iniziato a parlare sporadicamente di #LongCovid agli esordi dell'epidemia, ma con il passare del tempo l'utilizzo di questo termine si è diffuso in tutto il pianeta e dal giugno 2020 l'hashtag #LongCovid è diventato sempre più frequente, affiancandosi al francese #apresJ20, #covidpersistant in spagnolo, al tedesco # MitCoronaLeben, al finlandese #koronaoire in e al giapponese # 長期 微 熱 組.

Passando poi così dai social alla stampa a inizio luglio 2020²¹.

disturbi gastrointestinali (da danno cellulare diretto e da alterata permeabilità intestinale) in forma di sindrome dell'intestino irritabile (IBS) e in alcuni casi di diarrea che possono durare anche per 8-10 settimane dopo l'infezione¹². Per il trattamento di questa condizione può essere utile il ricorso a un sistema di sostanze naturali (per esempio resine di incenso, polisaccaridi di aloe, polifenoli di camomilla e melissa) di cui si conoscono le proprietà sia antiossidanti e antinfiammatorie sia protettive della mucosa intestinale con azione benefica su gonfiore, distensione addominale e dolore, segni tipici dell'IBS¹³.

Un altro disturbo post-Covid da non sottovalutare è la condizione nota come fatigue che colpisce oltre la metà dei soggetti guariti dalla malattia ma anche chi non è stato colpito. Come è noto, la fatigue è uno stato persistente di stanchezza fisica e mentale con spossatezza, dolori, difficoltà a salire le scale o a camminare, facile affaticabilità anche per azioni di modesta entità, disturbi del sonno, difficoltà di memoria e di concentrazione, senso di frustrazione, ansia e depressione¹⁴.

Sono questi i casi in cui è possibile sfruttare l'azione benefica e ampiamente dimostrata di miscele di piante opportunamente selezionate

tra cui ginkgo, uva, rodiola e salvia, contenenti complessi molecolari ricchi di centinaia di sostanze in grado di supportare favorevolmente le performance cognitive, modulando le molteplici funzioni biologiche fondamentali per il recupero dalla fatigue.

La letteratura scientifica è ormai concorde nel segnalare che disturbi come insonnia, depressione e anche problematiche psichiche più gravi siano correlati a questo nuovo "trauma da pandemia" che colpisce sia chi è stato colpito dal virus sia di chi non lo è stato.

Si pensi che in Italia, ben un cittadino su tre dorme un numero insufficiente di ore ed uno su sette riporta una qualità insoddisfacente del proprio sonno¹⁵.

Per queste persone sappiamo che esistono possibilità di aiuto al recupero dell'equilibrio e della qualità del sonno grazie all'impiego di sistemi di sostanze naturali estratti da griffonia, withania e luppolo in grado di agire sinergicamente tramite un approccio sistemico sull'organismo, con il risultato di migliorare sia il tempo di addormentamento sia la qualità del sonno, favorendo così in modo fisiologico il recupero del sonno ristoratore¹⁶.

Così pure lo stress psicologico e l'ansia generati dalla quarantena forzata, possono essere contrastati in maniera efficace con sistemi di sostanze estratte da griffonia, withania, biancospino e passiflora, in grado di favorire un fisiologico recupero della serenità, un equilibrato tono dell'umore e una riduzione degli stati di agitazione, tensione e irritabilità¹⁷.

Si faceva cenno in precedenza a possibili disturbi correlati con le buone pratiche a finalità preventive quali l'uso prolungato delle mascherine facciali (naso e bocca sono la prima porta di ingresso per virus e batteri) e la frequente pulizia delle mani atta ad evitare di contaminarle con secrezioni respiratorie¹⁸.

A tal proposito è stato segnalato un disturbo piuttosto frequente correlato all'uso della mascherina: la secchezza nasale. Ne deriva che l'impiego di prodotti per la pulizia nasale costituisce un valido gesto sia per migliorare la tollerabilità

del dispositivo mascherina, sia per rimuovere gli agenti patogeni dalle fosse nasali e sia - come è stato ampiamente dimostrato - per migliorare l'azione di difesa della mucosa nasale.

L'ultimo aspetto da far emergere è che il lockdown e l'isolamento sociale hanno influenzato negativamente lo stile di vita di adulti e bambini, determinando una maggiore sedentarietà, nonché una riduzione del tempo trascorso all'aperto.

Ne consegue un aumento di peso corporeo e una maggiore predisposizione ai disturbi metabolici ad esso correlati.

Ricordiamo che l'obesità determina uno stato di infiammazione cronica che favorisce da un lato l'insorgenza di dislipidemia, insulino-resistenza, iperglicemia e dall'altro altera il sistema immunitario, rendendo l'organismo più suscettibile alle infezioni (sono noti gli effetti negativi anche a livello dell'efficienza del sistema immunitario dell'infiammazione persistente e dell'elevato stress ossidativo)²⁰.

Per il controllo del peso corporeo è bene ricordare che seguire un'alimentazione sana e la lotta alla sedentarietà sono i cardini dell'intervento correttivo che può essere favorito dal ricorso all'azione fisiologica delle sostanze naturali.

“L'unica strada che abbiamo per non ricaderci mai più è la consapevolezza che viviamo all'interno di un sistema di cui fanno parte persone, animali, piante e in generale l'ambiente in cui tutti siamo immersi.

Non ci sono quindi soltanto gli individui e le comunità, non c'è solo la specie umana da preservare: la salute del pianeta e di tutti i suoi abitanti deve avere pari dignità se vogliamo creare un ecosistema sostenibile, resiliente e durevole.

Siamo tutti elementi di un solo sistema, in cui la salute di ogni elemento umano, animale o ambientale è strettamente interdipendente da quella degli altri”.

Ilaria Capua, Direttrice del One Health Center of Excellence dell'Università della Florida (da La salute circolare, Edizioni Egea).

Bibliografia

- 1 Lopez-Leon S. et al. MedRxiv, 2021. <https://doi.org/10.1101/2021.01.27.21250617>
- 2 Ravi Gupta et Al. COVID-Somnia: How the Pandemic Affects Sleep/Wake Regulation and How to Deal with it? Sleep Vigil. 2020 Dec 3 : 1-3.
- 3 https://www.iss.it/news/-/asset_publisher/gJ3hFqMQsykM/content/long-covid-le-donne-sembrano-pi%25C3%25B9-colpito.-una-sfida-per-la-medicina-di-genere
- 4 Sudre, C.H. et al. Attributes and predictors of Long-COVID: analysis of COVID cases and their symptoms collected by the Covid Symptoms Study App. Preprint at medRxiv <https://doi.org/10.1101/2020.10.19.20214494> (2020)
- 5 Dupuis, M.L., et al. Immune response and autoimmune diseases: a matter of sex. Ital J Gender-Specific Med; 5(1):11-20 (2019).
- 6 Brodin P. Immune determinants of COVID-19 disease presentation and severity. Nature Medicine; 2021;27(1):28-33 (2021).
- 7 Ludvigsson, J. F. Case report and systematic review suggest that children may experience similar Long-term effects to adults after clinical COVID-19. Acta Paediatr. <https://doi.org/10.1111/apa.15673> (2020).
- 8 Buonsenso, D., et al. Preliminary Evidence on Long COVID in children. Preprint at medRxiv <https://doi.org/10.1101/2021.01.23.21250375> (2021).
- 9 Eccles in Redington AE, Morice H. 2005. Acute and chronic cough. Taylor & Francis. Pag. 215-236
- 10 <https://www.uptodate.com/contents/covid-19-evaluation-and-management-of-adults-following-acute-viral-illness>
- 11 Mario Canciani et Al. Efficacy of Grintuss® pediatric syrup in treating cough in children: a randomized, multicenter, double blind, placebo-controlled clinical trial. Ital J Pediatr. 2014 Jun 10 12 <http://www.cemadgemelli.it/2020/05/17/covid-19-il-virus-attacca-l'intestino-in-un-un-caso-su-tre-quali-sintomi-e-fattori-di-rischio/>
- 13 Parisio C, et Al. Researching New Therapeutic Approaches for Abdominal Visceral Pain Treatment: Preclinical Effects of an Assembled System of Molecules of Vegetal Origin. Nutrients. 2020 Jan; 12(1):22
- 14 <https://www.paginemediche.it/glossario/fatigue>
- 15 Nirosha Elsem Varghese et Al. Sleep dissatisfaction and insufficient sleep duration in the Italian population. Scientific Reports volume 10, Article number: 17943 (2020)
- 16 European Scientific Cooperative on Phytotherapy, 2003. ESCOP monographs - The Scientific Foundation for Herbal Medicinal Products, ESCOP - Thieme, 2nd Edition.
- I. Kyrou et al., Hormones (Athens) 16, 171 (2017).
- D. Langade, V. Thakare, S. Kanchi, S. Kelgane, J Ethnopharmacol 264, 113276 (2021).
- R. J. Wyatt et al., Electroencephalography and clinical neurophysiology 30, 505 (1971).
- 17 P. S. Kumar, T. Praveen, N. Jain, B. Jitendra, International Journal of Pharmacy & Life Sciences 1, 174 (2010).
- S. Fuladi et al., Curr Clin Pharmacol (2020).
- European Scientific Cooperative on Phytotherapy, 2003. ESCOP monographs - The Scientific Foundation for Herbal Medicinal Products, ESCOP - Thieme, 2nd Edition.
- R. S. Kahn, H. G. Westenberg, W. M. Verhoeven, C. C. Gispen-de Wied, W. D. Kamerbeek, Int Clin Psychopharmacol 2, 33 (1987).
- 18 Benefits and Safety of Nasal Saline Irrigations in a Pandemic Washing COVID 19 Away Nyssa F. Farrell, et al. doi:10.1001/jamao-2020.1622
- 19 Changes in Weight and Nutritional Habits in Adults with Obesity during the “Lockdown” Period Caused by the COVID-19 Virus Emergency Nutrients. 2020 Jul; doi: 10.3390/nu12072016
- 20 International Journal of Obesity (2013) 37, 333-340; doi:10.1038/ijo.2012.62
- 21 Felicity Callard et Al. How and why patients made Long Covid. Social Science & Medicine Volume 268, January 2021, 113426
- 22 MAT e YTD Febbraio 2021, Dati IQVIA, Sell-out a Valore e Unità - Mercato Calmanti e Sonniferi
- 23 Michael S. et Al. Changes in Adult Alcohol Use and Consequences During the COVID-19 Pandemic in the US. Sept 2020. Jama Network
- 24 https://www.iss.it/covid19-fake-news/-/asset_publisher/qgZFrLpL1jG/content/fake-news-sui-vaccini