



# Il virus tradotto in musica

Foto tratta dal sito [www.wired.it](http://www.wired.it)

**Mariolina De Angelis\***



Come? Attraverso la sonificazione. Ecco come la musica può aiutarci a capire meglio in coronavirus. Il risultato è stato ottenuto da un ingegnere di materiali del MIT Istituto di Tecnologia dei Materials del Massackusetts. Attraverso questa tecnica è stato possibile tradurre in musica a proteina Spike del coronavirus, quella che

serve per infettare le cellule. Con questo esercizio, partendo dall'immagine della struttura tridimensionale della proteina sarà possibile individuare i farmaci in grado di bloccare il patogeno.

Ma come suona il Covid-19? cerchiamo di spiegarlo. All'interno del virus c'è una parte proteica. La proteina è costituita da amminoacidi che sono delle molecole, ad ognuno di essi può essere assegnata una nota musicale, ma una proteina è molto di più. Le sequenze di amminoacidi nello spazio si

piegano, interagiscono, vibrano e tutto ciò attraverso le intelligenze artificiali può essere tradotto in musica. Quindi ad ogni struttura corrisponde una successione di note. Ad una struttura ad elica corrisponde una sequenza ritmata, a quella a foglietto una più rilassata e così via. Le vibrazioni e le sue caratteristiche potranno quindi essere convertite in musica così come le interazioni e i ponti tra gli amminoacidi. Buehler sostiene che unendo tutti questi segnali si ottime un contrappunto cioè

una composizione melodica. Per quanto riguarda nello specifico il covi 19 sono scaturiti suono molto rilassanti e piacevoli. Mi vien da dire che anche la musica fa emergere e notare quanto sia ingannevole la natura del virus. La musica inganna l'orecchio così come il virus inganna il nostro corpo. esso si presenta alle nostre cellule come un invasore travestito da visitatore amichevole. Ma a che cosa serve tutto questo? E' il momento di imparare il linguaggio delle proteine. E' così che le nostre orecchie

riusciranno a raccogliere quei suono, quelle intonazioni, quelle melodie e quegli accordi che porteranno al possibile confronto delle strutture delle proteine dei vari virus per progettare farmaci farmaci ad hoc capaci di bloccare e comporre un anticorpo. L'analisi del suono e delle musica ci farà comprendere il mondo della materia, l'arte non e' altro che un modello del mondo che e' in noi e che ci circonda. Ancora una volta la musica alleata di vita e protagonista della storia.

\*Farmacista





► COVID 19. Ha rivelato un'accentuazione dell'ansia, della depressione, dell'insonnia negli operatori di sanità, soprattutto nelle infermiere

# Medici e infermieri sono persone...

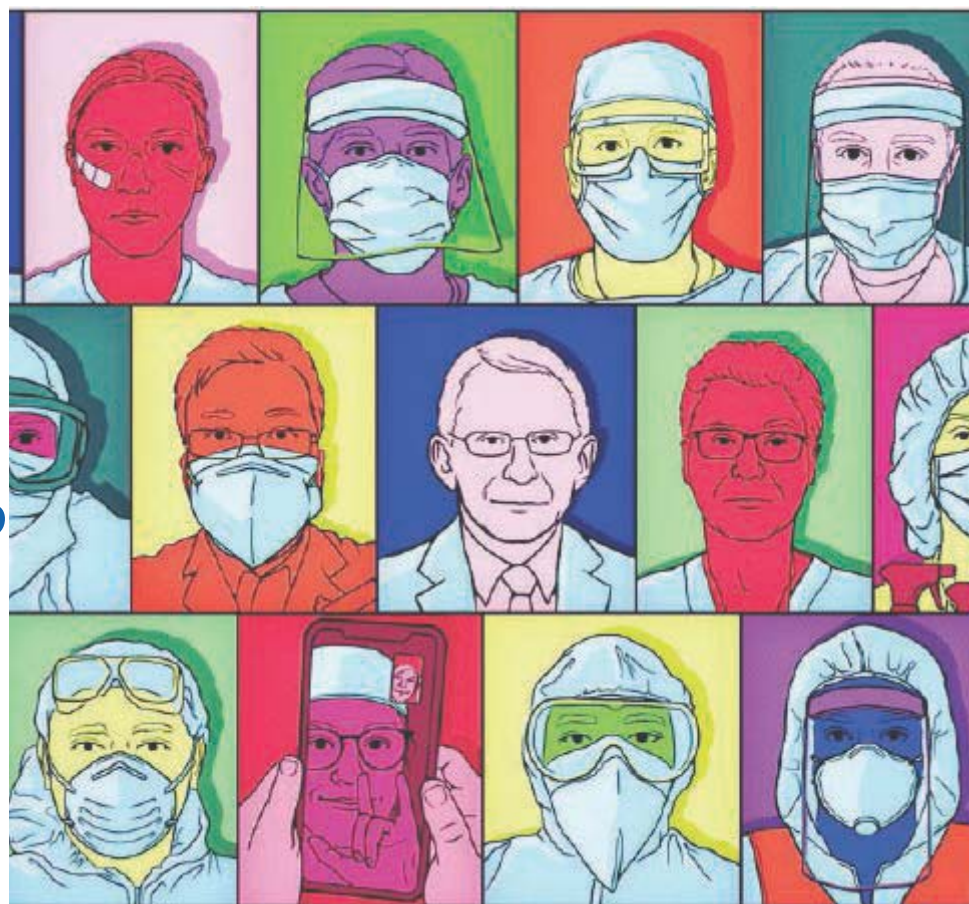
Il 20 Aprile sul Journal of American Medical Association è comparso un articolo dal titolo: "Gli eroi della sanità della pandemia da COVID 19". Viene citato tra i 3 un medico italiano che ha tenuto un diario della sua attività a Milano e concludeva ringraziando gli innumerevoli eroi di questa pandemia, includendo, anche i lavoratori di tutti i settori essenziali in attività in questi giorni difficili. Ancora una volta gli eroi! Eroi, che sono tutti sulla stessa barca, come ha detto anche il Papa Francesco, ognuno con ruoli differenti ma con consapevolezza che se si rema tutti uniti nella stessa direzione si va avanti. Le strade sono vuote e si brama per il ritorno alla "normalità" con la consapevolezza che nulla sarà come prima o forse no... di certo non sarà un periodo breve quello in cui ci dovremo confrontare con le misure di contenimento del contagio.

Siamo passati da un periodo in cui il silenzio era insopportabile, e allora c'è stata la musica dai balconi, tutti a cantare per non sentire quel silenzio "assordante".

Poi è venuto il periodo dello sconforto, della rassegnazione dove tutti si sono chiesti chissà quando finirà? Ma l'idea che il 4 maggio non è la fine, oramai è evidente. Questa emergenza non è come le altre. Non è un terremoto che unisce, è una catastrofe che obbliga all'isolamento ove le misure di distanziamento sociale impongono comportamenti per prevenire il contagio per sé e per gli altri.

Oggi siamo tutti l'uno contro l'altro armati e, coloro che sono acclamati come eroi, sono i primi ad essere visti con sospetto. Si usa dire "ti sono vicino" ma dietro le mascherine il sottofondo è "stammi lontano". Non si è giunti in Italia alle aggressioni nei confronti degli operatori sanitari, come è accaduto in alcuni paesi dell'America centrale e meridionale, ma l'ostilità è palpabile.

La vita è diventata frenetica sia nei reparti COVID che non COVID, senza tempo per sé e per la famiglia, costretti ad un isolamento per evitare di essere gli "untori" per i propri cari. La fiducia cede il posto all'ostilità, in nessun luogo ci si sente più al sicuro, nemmeno in casa perché c'è



chi esce per andare al lavoro e potrebbe tornare accompagnato dal "trasparente nemico".

L'ospedale che era la seconda casa, per chi ci lavora, è diventato il covo del nemico che si nasconde in un collega, in un falso positivo o negativo, in un paziente asintomatico.

Il COVID 19 "toglie l'ossigeno" in tutti i sensi a chi ha scelto di fare questo lavoro per vocazione.

Anche chi opera in sanità ha paura, anche loro hanno angoscia per quello che devono affrontare.

In un periodo in cui le protezioni individuali, il distanziamento sociale, le mascherine e i guanti offrono il massimo di protezione. Tutti si sentono non protetti, è questa la lamentela che è emersa dalle poche telefonate ricevute allo sportello di supporto psicologico attivato presso il Moscati di Avellino.

La parola "solitudine" in questo periodo sembra non bastare e si fanno strada le sfaccettature emotive che iniziano a farci comprendere le differenze tra la liveness, loneliness e solitudine. In inglese esistono tre diversi termini per poter esprimere in maniera profonda le sue sfumature: loneliness è riferito all'emozione di sentirsi soli, aloneness si riferisce al non essere fisicamente in compagnia di nessuno e solitudine si riferisce al raggiungimento di autonomia e maturazione psicologica. Come è emerso da tanti articoli e dalla nostra esperienza nell'occuparci di stress lavoro correlato, gli operatori di sanità tendono a non chiedere aiuto, ad essere perfezionisti, ad avere grandi aspettative nei confronti di se stessi e del proprio lavoro. Si sa che essi hanno una maggiore tendenza alla depressione e al suicidio rispetto alla popolazione generale, ma non ne parlano poiché chi cura "non si cura". Uno studio recente svolto in Cina durante l'esplosione del COVID 19 ha rivelato un'accentuazione dell'ansia, della depressione, dell'insonnia negli operatori di sanità, soprattutto nelle infermiere in quelle coinvolte in prima linea. E' emerso che chi ha questa sintomatologia tende a non chiedere aiuto poiché non vuole sottrarre tempo a chi potrebbe averne più bisogno, aggravando in questo modo il proprio disagio.

C'è chi chiama al nostro sportello d'ascolto perché è in prima linea, ma anche il contrario, chi si sente colpevole per non essere lì.

Passato il periodo della prima fase in cui tutti erano concentrati sull'emergenza, la paura che anche da noi ci potesse essere l'ondata come in Lombardia sentirsi non preparati, come se ci fosse qualcuno preparato a quello che è sembrato all'inizio uno di quei film distopici. Avranno voluto dire qualcosa i 4 oscar dati al film "Parasite" del regista coreano Bong Joon Ho, nel maggio dello scorso anno, sembra quasi una premonizione il parassita che arriva dall'Asia.

Tutti sapevano che un'altra "spagnola" era possibile, la febbre che fece milioni di morti all'inizio del secolo scorso, ma nessuno poteva sapere quando. Si è accentuata l'incertezza sui protocolli di sicurezza per gli operatori e per i pazienti, sulla terapia, non si sa che terapia adottare, tante ipotesi nessuna certezza. Per medici abituati alla Medicina basata sulle evidenze, fronteggiare una malattia dove l'esperienza si

fa sul campo, giorno per giorno, espone ad un'angoscia crescente.

Emerge allora la voglia di scappare, di smettere di lavorare, le normali reazioni allo stress con la risposta di attacco o fuga.

Ma non se ne può parlare: un "eroe" non può avere paura quando è al fronte, in guerra!

Non se ne può parlare neanche con i familiari, gli eroi non possono lamentarsi, né mostrarsi codardi poiché è l'opposto di un eroe.

La necessità per lo sportello sicuramente non si limiterà al periodo dell'emergenza COVID 19, ma continuerà anche dopo.

Come tutti anche gli operatori di sanità sono nella modalità di sopravvivenza. Ma ci si aspetta un'ondata di angoscia quando l'adrenalina sarà calata.

Come veterani da una guerra, in questo caso la similitudine regge, verrà il tempo in cui si dovrà parlare dell'esperienza fatta e vi sarà ancora di più necessità di un supporto. Per questa ragione il lavoro dello sportello andrà avanti anche quando l'emergenza sarà finita o forse, proprio allora verrà il lavoro più duro.

Anche i medici e gli infermieri sono persone.

Gruppo "siamo tutti sulla stessa barca" sportello psicologico dell'ospedale Moscati



CI SIAMO SEMPRE STATI  
E CONTINUEREMO AD ESSERCI

FACENDO LA NOSTRA PARTE  
DIETRO LE QUINTE  
PER IL BENE DI TUTTA L'ITALIA.

#alberghiero  
#gdo  
#industria  
#museale  
#residenziale  
#ristorazione  
#sanità

**RANIERI**  
Impiantistica

f in @  
ranierimpiantistica.it  
info@ranierimpiantistica.it  
tel. 081.5295421





► **ISOLAMENTO.** Vuol dire condannare le persone ad una solitudine legale che è forse la peggiore delle malattie di cui possano soffrire

# Il Covid visto dagli anziani

Francesco Di Grezia\*  
Graziella Di Grezia

Quello a cui assistiamo quotidianamente non è che l'epifenomeno di un mondo che finora era rimasto sommerso, ma che continuava ad esistere nella sua discrezione e debolezza. Perché non c'è da meravigliarsi se la strage del Covid abbia colpito in primo luogo l'anello debole della catena, quello che il mondo considera purtroppo "improduttivo": gli anziani.

Perché una società evoluta tutela la fragilità, non la denigra o ancora peggio, finge di non vederla.

Il patrimonio storico, culturale, familiare di ognuno di noi è rimasto per lo più chiuso nell'indifferenza e nella disinformazione di strutture considerate a margine della società, con tutte le conseguenze del caso.

La scarsa autonomia degli ospiti delle RSA (residenze sanitarie assistenziali) e spesso l'assenza di familiarità con i social e quindi il taglio netto con il mondo esterno, ha favorito in qualche modo l'insorgere silenzioso e soprattutto il diffondersi



dell'infezione sotto gli occhi di tutti, con danni incalcolabili, emersi quando ormai i dati non erano più contenuti e contenibili.

E gli altri anziani? Quelli autonomi, che vivono in casa da soli, che escono a fare la spesa e per andare a

messa, che si incontrano tra di loro su un tavolo verde, come li tuteliamo?

Perché gli anziani che hanno vissuto finora una dimensione libera, scandita dai loro tempi biologici, è stata stravolta da regole rigide alle

quali un adulto medio ha difficoltà ad adeguarsi e un anziano ancor di più.

Ma se nella fase 1 queste regole hanno avuto il rationale di proteggere soprattutto le fasce a rischio dall'infezione, nella fase 2 anche gli anziani hanno necessità di riprendere, con le dovute precauzioni, la loro socialità.

Se saggezza fa rima con vecchiaia, non ci aspettiamo che siano proprio i nostri nonni a trasgredire le regole, ed è per questo che è importante consentire loro di poter uscire per poter svolgere non solo le commissioni del quotidiano, ma anche una leggera ma costante attività fisica (pensiamo a tutte le conseguenze da ridotta mobilità in età avanzata).

A questo si aggiunge la necessità di permettere agli over 65 di poter incontrare le persone del loro raggio di socialità, sia per una passeggiata che per un caffè. Lasciare in isolamento un anziano vuol dire condannarlo ad una solitudine legale

che è forse la peggiore delle malattie di cui possano soffrire. Quindi l'attività fisica e la socialità rappresentano per la popolazione anziana uno strumento di protezione se usato con le dovute precauzioni.

Qualcuno ha ipotizzato di valutare lo stato di salute di un over 65 attraverso le terapie mediche in atto, ma sappiamo bene che molti dei nostri adulti (senza arrivare a sfiorare i 60 anni) assumono quotidianamente farmaci per varie patologie, per cui sarebbe un criterio discriminante che non tiene conto dell'effettivo stato di salute della persona.

Il concetto di anziano non va legato all'età o a criteri surrogati mal definibili, quanto piuttosto all'invecchiamento biologico e all'autonomia di gestione, anche perché "Nessuno è tanto vecchio da non credere di poter vivere ancora un anno" [Cicerone].

\* Medico Geriatra M  
\*\*Medico Radiologo PhD



  
Casa di Cura  
VILLA MARIA

Casa di Cura VILLA MARIA  
MIRABELLA ECLANO AV

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

TEL. **0825 407301**

**REPARTI**

convenzionati col S.S.N.

• **CHIRURGIA**

**GENERALE**

• **ORTOPEDIA**

• **OCULISTICA**

• **UROLOGIA**

• **ONCOLOGIA**

[www.casadicuravillamaria.it](http://www.casadicuravillamaria.it)

**SERVIZI:**

• **ANESTESIA E TERAPIA INTENSIVA**

• **DIAGNOSTICA PER IMMAGINI**

TC MULTISTRATO (128) REVOLUTION EVO GE

La TAC con minima esposizione alle radiazioni

RMN SIGNA Explorer GE

La rivoluzionaria Risonanza per tutti i pazienti!

• **ENDOSCOPIA**

• **RADIOTERAPIA**

**AD ALTA**

**SPECIALIZZAZIONE**

UPMC HILLMAN  
CANCER CENTRE  
Villa Maria

• SERVIZI SANITARI ALL'AVANGUARDIA • UN TEAM ALTAMENTE SPECIALIZZATO • TEMPI DI ATTESA BREVI PER TUTTE LE PRESTAZIONI





► **PASCAL.** "Tutti i mali degli uomini vengono da una sola cosa, che non sono capaci di stare a riposo dentro una camera"

# Il tempo sospeso è una ricchezza

Gianpaolo Palumbo\*



**T**utti i mali degli uomini vengono da una sola cosa, che non sono capaci di stare a riposo dentro una camera", diceva Blaise Pascal, il famoso filosofo francese, nei suoi "Pensieri"; a voler ribadire il concetto che bisogna stare quanto più è possibile sereni e vivere il proprio ambiente. Solo così si possono meglio affrontare le problematiche che inevitabilmente si presentano nel corso della vita e superarle.

Abbiamo di recente sottolineato come il lungo lockdown da covid-19, inizia a produrre tutta una serie di conseguenze da frustrazione da chiusura in casa, in relazione ad un decreto del consiglio dei ministri, nato in Italia e poi è stato copiato pedissequamente in quasi tutto il mondo.

La salute mentale è ancora oggi oggetto di osservazione dei medici e soprattutto dagli specialisti del settore che studiano le situazioni psichiche e psichiatriche. Eppure per chi non deve dare esami, per chi non deve seguire lezioni di qualunque livello online, per chi non deve insegnare con il computer, per chi non deve fare lo smartworking dal salotto di casa, per chi non deve essere sempre necessariamente connesso con qualche piattaforma informatica, avere tempo è importante. E' vero anche che per chi lavora in nero o in condizioni lavorative mal definite, la situazione è pesante e fa parte dello stress direttamente collegato alla pandemia da coronavirus. Per questi ultimi soggetti lo stare in casa a far passare il tempo rappresenta una perdita economica a volte molto rilevante.

Sembra a molti che la vita sia diventata simile a quella di Robinson Crusoe sulla famosa isola, deserta ma solo apparentemente. Al contrario del protagonista, noi, gli attuali umani non siamo chiusi nel fortino del protagonista del romanzo di Daniel Defoe che lo pubblicò il 25 aprile del 1719, esattamente tre secoli or sono. Anche noi, essendo reclusi per l'attuale pandemia, non dobbiamo fare come Robinson che non aveva neanche il tempo di pensare di tornare in patria perché doveva difendersi fisicamente dagli animali prima e dai cannibali dopo. Lui pensava solo a difendere se stesso cercando una sicurezza quasi irraggiungibile.

Robinson non ha tempo, se non per studiare linee difensive, escogitare fughe, andare a caccia per mangiare. Non ha altro tempo. Per lui il tempo è solo e soltanto sopravvivenza.

Noi da tempo lo stiamo imitando perché facciamo di tutto per non considerare l'importanza del tempo. Abbiamo vissuto una vita nella quale si è distrutto l'ambiente ed in cui stare in casa era una specie di condanna. Per noi è stato considerato sempre prima il lavoro, il divertimento, l'uscire, lo shopping. Pure la spesa al supermercato diveniva una bella e piacevole passeggiata. ....lontano da casa con a disposizione tante ore da far trascorrere tra gli acquisti di cose a volte superflue ed a volte inutili. Si capisce che bisogna lavorare per vivere e quindi c'è necessità di guadagno, ma anche di incontrare le persone care, di fare vita sociale e tanto altro. Però, alla fine, socraticamen-

te l'unica cosa che ci appartiene veramente è il tempo. Bisogna saperlo utilizzare a nostro favore.

Più passano gli anni e più il mondo occidentale non avverte la necessità di fermarsi o di rallentare la sua corsa e si va sempre peggio.

Eppure molte culture di ricche società orientali hanno in grande considerazione il tempo, visto come oggetto di sosta sui pensieri, anche di tipo semplice e quotidiano.

Gandhi diceva che noi occidentali possedevamo l'orologio ma non il tempo. In India ancora oggi l'augurio che si fa abi-

ma si parla di un dono prezioso: la disponibilità ad un ascolto nel profondo di se stessi.

Dice il sacerdote e poeta portoghese José Tolentino Mendonça (oggi archivista del Vaticano) che il tempo permette di incontrare l'altro: "E' la disposizione ad un incontro vero, che non sia un mero imbattersi nell'altro. E' spazio per vedere, per sentire, per fare un pezzo di strada assieme". Ed ancora

"...quando offriamo il tempo la realtà diventa meno opaca ed incomprensibile. La vita è piena di dettagli che non si rilevano a chi non sia sensibile al tempo".

Nella realtà noi ci comportiamo come diceva Seneca: "non è vero che abbiamo poco tempo, la verità è che ne sprechiamo molto", andando a cena dove non ci piace, a passeggio quando piove; schiavi in pratica di una corsa perenne, di una vita "accelerata"; quasi che il superfluo servisse ad allontanare la paura di quello che potrà accadere domani. Lo diceva, a

riguardo dei comportamenti umani, anche nel secolo scorso Charlie Chaplin: "alza gli occhi al cielo, non troverai mai gli arcobaleni se guardi in basso".

Una delle liriche più belle della poetessa tedesca Elli Michler si intitola: "Ti au-



guro tempo" ed in cui si esalta il dono più bello da fare ad una persona che si vuole bene: il tempo: "...per divertirti e per ridere, per il tuo fare, il tuo pensare, per dedicarlo agli altri, per essere contento, per stupirti e per fidarti, ... tempo per la vita...", in cui si sottolinea che il tempo non è guardare l'orologio ma serve per "toccare le stelle, crescere, maturare, ....".

Il tempo ci serve per togliere la spina, come scriveva sempre Lucio Anneo Seneca (era il mio filosofo prediletto fin dai tempi del liceo) che nel "De vita beata" suggeriva di staccarsi dalla folla, come se fosse il lockdown di oggi. Si devono evitare i cattivi esempi perché diceva: "nessuno sbaglia solo per sé, ma è la causa dell'origine degli errori degli altri".

L'odierno stare in casa potrà aumentare la nostra capacità di riflessione e così non sarà tempo sprecato, ma solo dedicato alla vita.

Per finire speriamo solo di imitare al più presto quello che il sommo Dante scriveva a chiusura del cantico dell'Inferno: ed alla fine...."uscimmo a riveder le stelle".

\*Medico  
Federazione medici sportivi italiani

## PREVENZIONE

### Il dentista riapre solo in sicurezza

Domenico Testa\*



**L**'emergenza Covid ha stravolto tutti gli aspetti della vita quotidiana di ognuno di noi, dalla sfera privata a quella economica a quella della cura della persona.

Quest'ultima è la sfera in cui opero, sono Domenico Testa, odontoiatra. Durante tutto il periodo di lockdown, mi sono limitato a visitare pazienti con reali urgenze mediche e non rinviabili. Ho ritenuto eticamente giusto sospendere l'attività ordinaria per limitare al massimo il rischio di contagio per pazienti e collaboratori.

Un provvedimento drastico nonostante, da sempre, nel mio studio si osservino ferrei protocolli in ambito di sterilizzazione della strumentazione e sanificazione delle superfici cliniche; insomma in uno studio odontoiatrico è fondamentale trattare ogni paziente come potenzialmente contagioso, sempre, a prescindere dalla situazione odierna.

Quali cambiamenti mi aspetto quindi

durante la prima fase di ripresa post lockdown?

Sicuramente una diversa modalità di accesso alla struttura odontoiatrica. Sarà di fondamentale importanza recarsi in struttura soltanto previo appuntamento telefonico. Almeno in una prima fase, il triage telefonico sarà fondamentale per comprendere la reale necessità di intervento clinico, il dentista attraverso domande specifiche può valutare tale necessità ed in caso contrario dare telefonicamente le indicazioni da seguire. Dispositivi di protezione individuale e presidi igienizzanti verranno messi a disposizione dei pazienti qualora ne fossero sprovvisti.

Il consiglio migliore che mi sento di dare in questo periodo di crisi sanitaria lo prendo in pre-

stato dai moniti dei nostri anziani, che in questo periodo hanno ancora più bisogno della nostra protezione.

"Prevenire è meglio curare". Come? Segui la regola del 2:

Spazzola i denti 2 volte al giorno per almeno 2 minuti.

Effettua 2 sedute di igiene professionale all'anno.

Segui i consigli dell'igienista: utilizza dispositivi come il filo o gli scovolini interdentali ed usa un collutorio a base di clorexidina come prescritto.

\*Odontoiatra





► **CIBO.** Una corretta alimentazione, anche in quarantena, è necessaria per fornire un concreto aiuto alla lotta al virus

# Con il cibo sano restiamo a casa senza ingrassare

Francesca Finelli\*

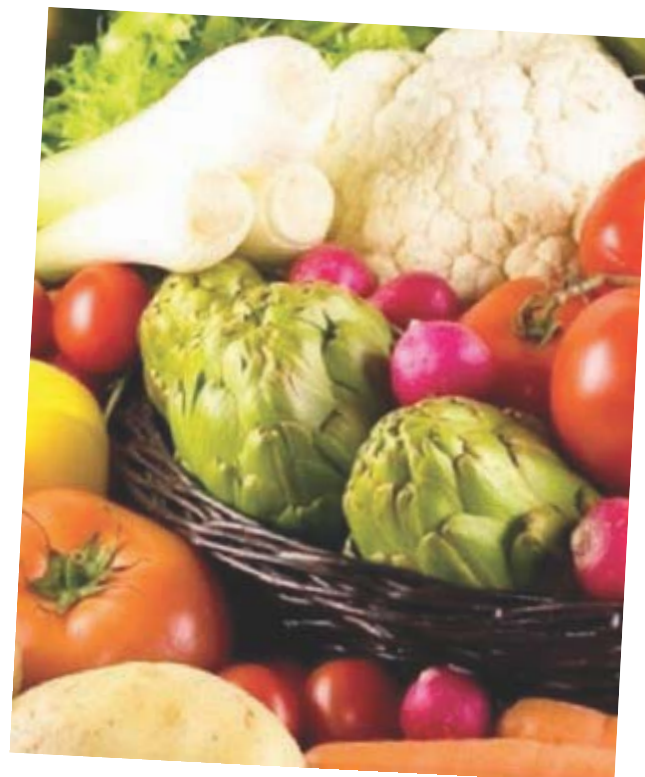


Italiani in lockdown: il 40% è ingrassato, 4 su 10 soffrono l'insonnia è quanto rilevato da un'indagine realizzata da Villa Miralago (centro per la cura dei disturbi del comportamento alimentare) e dalla School of Management (Som) del Politecnico di Milano che ad oggi raccontano di un'Italia che difficilmente si sta adattando a questo scenario di "cambiamenti". Infatti i risultati emersi dall'indagine, con riferimento a 1.000 questionari rappresentativi della popolazione italiana, descrivono la condizione psicofisica degli italiani durante l'emergenza Covid-19 e sono suddivisi in tre aree (Lombardia; Veneto, Emilia Romagna e Piemonte; resto d'Italia) a seconda dell'impatto, rispettivamente alto-medio-basso, dell'epidemia sul territorio nazionale. Riguardo alle abitudini alimentari, è emerso che un italiano su due in questo

momento consuma cibi più freschi (carne, pesce, uova, latticini), unitamente a frutta e verdura, preferendo il consumo di acqua agli altri tipi di bevanda. Da non sottovalutare che un italiano su quattro sta consumando bevande zuccherate (succhi di frutta e bibite gassate) e che in pochissimi si stanno informando su quale sia l'alimentazione più corretta per fronteggiare il Covid-19 e l'isolamento. Se poi un italiano su 4 riferisce una diminuzione del peso, il 40% segnala di essere ingrassato: più spesso si tratta di donne e soggetti tra i 30 e i 50 anni. Vi è una correlazione chiara in tutta Italia tra preoccupazione economica e variazione di peso; inoltre, più della metà di coloro che hanno aumentato l'introito calorico lo hanno fatto per gola-noia-nerosismo, spiegano i ricercatori. Più della metà degli intervistati, poi, complice il lockdown

sta facendo meno attività fisica del solito e circa un italiano su 3 ha visto peggiorare la qualità del suo sonno; poiché il sonno è un indicatore di equilibrio psicofisico, questo dato "è rappresentativo dell'impatto negativo che la situazione di emergenza sta avendo sulla salute mentale e fisica della popolazione". Inoltre chi ha a disposizione uno spazio esterno riferisce una maggiore tenuta psico-fisica. Solo un numero limitato di cittadini sta approfittando di questo momento di isolamento per migliorare il proprio stile di vita. A tal proposito la correlazione tra sovrappeso e sviluppo di sintomi legati al Covid-19 è stata stabilita da uno studio riportato da The Telegraph dopo un'analisi di 15.100 pazienti con coronavirus ospedalizzati in tutto il Regno Unito. Gli scienziati delle Università di Edimburgo, Liverpool e dell'Imperial

College di Londra hanno studiato campioni di 177 ospedali in tutto il Regno Unito per cercare fattori come l'età, il sesso o le condizioni di salute sottostanti che sembrano essere particolarmente vulnerabili al virus. Il Professor Peter Openshaw dell'Imperial College di Londra, che ha condotto lo studio insieme alla professoressa Kenny Baillie all'università di Edimburgo e alla professoressa Calum Semple all'università di Liverpool, affermano che probabilmente il grasso in eccesso attorno agli organi interni si aggiunge alla "tempesta di citochine" causata da covid-19, dove il corpo rilascia troppe proteine nel tentativo di combattere il virus. Gli studi hanno dimostrato che le persone obese hanno maggiori probabilità di soffrire di gravi complicazioni o morire di infezioni, come l'influenza. I medici affermano che il sistema immunitario delle persone grasse viene costantemente potenziato nel tentativo di proteggere e riparare i danni causati dall'infiammazione alle cellule. Usando tutta la sua energia



per combattere l'infiammazione, il sistema di difesa del corpo ha poche risorse per difendersi ad una nuova infezione come COVID-19. Le persone obese tendono infatti a seguire un'alimentazione con pochissime fibre e antiossidanti, che invece mantengono sano il sistema immunitario, come frutta e verdura. Quindi una corretta alimentazione, anche in quarantena, è necessaria per fornire un concreto aiuto alla lotta al virus. Anche in questo momento in cui riapre il food delivery, si può e si deve continuare a spostare l'attenzione verso scelte alimentari bilanciate che rispondano ad un marketing nutrizionale proiettato su comportamenti alimentari più responsabili. A tal proposito ricordiamo che l'industrializzazione ha portato a un peggioramento qualitativo dell'alimentazione, immettendo sul mercato alimenti ipercalorici e molto più economici di quelli ipocalorici, con una responsa-

bilità sia dell'industria sia dei governi, e la comunicazione stessa di questi prodotti non ha fatto altro che guidare o influenzare le scelte dei consumatori, spingendo a un eccessivo consumo di cibo spazzatura. Quindi l'attenzione ad un marketing alimentare corretto ci spinge specialmente in questo momento a proiettare la massima attenzione alla sana alimentazione, a scelte alimentari più consapevoli, alla luce di un'ancora più forte e preoccupante aumento dell'obesità, specialmente infantile, come strumento di prevenzione e di benessere psicofisico necessario per affrontare una vita lunga e in salute.

\***Biologa Nutrizionista - Perfezionata nei disturbi del Comportamento Alimentare - Nutrizionista presso U.O. Pediatria A.O.S.G. Moscati - Consulente HACCP, Igiene e Sicurezza Alimentare - Studio di Medicina Olistica Estetica e Nutrizione Clinica - Avellino.**

## Cronache semiserie da Covidland #2 Che effetto fa fatto?

Enrico Maria Troisi\*



Comunque, la volta scorsa ci stavamo raccontando che in Cina è andata ufficialmente così: scoppia l'epidemia, quarantena per tutti, fine quarantena, si torna ad uscire schedati e tutti con un QRcode; locali aperti ma solo per asportare pasti, mentre cinema, teatri e palestre chiuse....Almeno fino a settembre. Cioè tramonta la bellezza del vivere civile e il passaggio verso l'automazione subisce un'accelerazione a 10 G! In Cina...ma presto sarà così ovunque. Mistero, incertezza, ansia e paura, ma anche l'essere stati definitivamente catapultati nel futuro, sembrano i fondamentali della nuova normalità, del "new normal", fin dalle prime battute del post Covid 19. I cinesi hanno fatto 76 giorni di coprifuoco duro, vero, iconico, icastico, totale! Nel frattempo in Italia decine e decine di persone, fra Gennaio e Marzo, diventano positive, alcune migliaia certamente, il doppio

o il triplo probabilmente; migliaia si ammalano, migliaia muoiono in maniera apocalittica, in ospedale, nelle case di riposo, in casa: anziani in primis, e più di 150 sanitari e 30 infermieri, più o meno attempati; migliaia di persone guariscono, cioè non hanno più sintomi, ma restano positive per 45 giorni in luogo dei fatidici 14, e i compagni o i contigui, mai tamponati, possono andarsene in giro senza sintomi pur essendo stati in contatto stretto con un caso accertato. La quarantena di 14 gg sembra più un costrutto allucinatorio che altro. Dunque scoppia l'epidemia anche da noi; istituzioni e società sono larghissimamente impreparate, e tutti appunto sperimentano lo sbriciolamento di quella che credevano "la normalità", la normalità percepita: è subito crisi sanitaria, economica e valoriale, a conferma del fatto che la normalità che si stava vivendo, ripeto, aveva poco o nulla di normale. Ma questa è un'altra storia... In sintesi, il mood e l'esperienza possono essere rappresentati così, "ad modum Zerocalcare" (al secolo Mi-

chele Rech, genio della satira e fumettista rivoluzionario): "...non è colpa mia, e di chi è la colpa? Che importa se è un virus scappato da un laboratorio o dal piscio di un pipistrello: è lì! Bisogna evitarlo e conoscerlo per evitarlo. Ah si?! Ok: siamo fottuti! Che si fa? Apri, no, chiudi, esci, no, entra, resta a casa, no, è piccola, e appena ho smesso di cantare l'Inno di Mameli o Bella Ciao, finite le pignatte, devo starmene in 40 mt quadri con mia moglie che è tornata agli inizi dell'antropocene, i bambini isterici, e la vecchia che scoreggia! Non c'è lievito, lo faccio con la Peroni Cruda? No, è finita. Lo faccio col lievito stesso! Cheee? No, è finito; allora mi dia un po' d'alcool...Va bene pure al 70%. Ah, ormai ne sai abbastanza di ipoclorito di sodio allo 0,1% o di perossido d'idrogeno al 30%: strega! Finito. Tutto finito. Abbiamo l'idraulico liquido, andrebbe bene? Non ho scuse per andare a fare l'amore, no, cioè sì, ce l'ho: hai da prestarmi un pappagallo, una tartaruga, un pangolino, un maiale? Insomma, qualcosa che pisci ai giardinetti? Sì, no, l'animale non



Immagine tratta da l'Espresso la striscia dedicata all'attualità dalla matita di Makkox

vuole uscire con te né con nessuno: ha il blocco renale oppure non ha più niente da pisciare. Dal 4 maggio puoi andare a fare visita ad un "affetto stabile"...e se a un controllo devi dichiarare che è la signora X, che si rivela la moglie del poliziotto che ti sta controllando? Se devi dare il pin della tua chiavetta con 200 giga di zozzerie che ti scambi con uno o più affetti stabili? Hei, c'è qualcuno che affitta affetti stabili?? Hai un parente fra il primo e il terzo grado? Ok passa, ma non puoi andare al funerale se arrivi un attimo dopo il quindicesimo parente, neanche se il morto sei proprio tu. Vabbè. Ok, arrivano i no-

stri! No, anzi, i loro (quelli del nord Europa) e dicono che l'Italia se la deve sbrigare da sola. Intanto tifiamo perché in Germania risalgano i contagi visto che loro stavano a prendersi il sole sul Meno mentre noi boccheggiamo in terapia intensiva. Per l'Olanda non abbiamo ancora una maledizione che riassuma tutto lo schifo che (ci hanno detto di provare) per quella Nazione, per gli quaccheri, i calvinisti puritani che puzzano di austerità ed Edammer, e per i tifosi del Feyenoord che devastarono la Barcaccia a Piazza di Spagna. (Continua)

\***Medico, neurologo**