

# STOP ALLA *long covid* *fatigue*

Rende stremate, depresse, ansiose e può presentarsi dopo la guarigione. Ora un integratore tutto italiano la combatte

**S**ecundo l'OMS uno dei maggiori problemi legati alla pandemia in un prossimo futuro sarà la **long-Covid fatigue**. Proprio la stanchezza cronica profonda che può manifestarsi dopo l'infezione da Sars-Cov-2 e che rende veramente difficile la vita di chi è uscito dalla malattia. Persone guarite che si ritrovano, però, **stremate, irritabili, ansiose** e, di notte, stentano a dormire. Ora un integratore tutto italiano, pensato in un ospedale pubblico grazie alla felice intuizione di un medico e del suo gruppo di lavoro, si sta rivelando efficace per affrontarla e alleviarne i sintomi ritrovando energia.

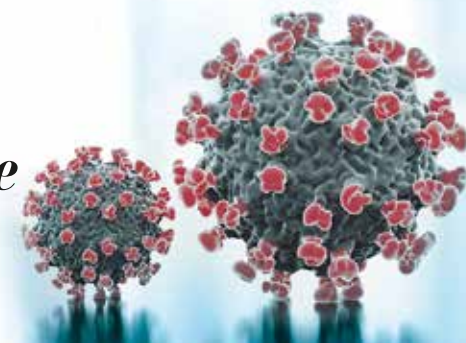
## *una stanchezza*

Diversa dalla stanchezza consueta o dal senso di spossatezza che si può avere dopo un'influenza o un'altra malattia virale: la **long Covid fatigue** ha molti effetti caratteristici, a volte invalidanti, e differenti fra loro. «Nel nostro reparto di Medicina interna è attivo un **ambulatorio per la Chronic Covid Syndrome** dove opera un team di specialisti dell'ospedale (dai pneumologi ai neurologi ai cardiologi, agli otorini, ai nutrizionisti, agli psichiatri) che cura tutti quei

## due problemi *con qualcosa in comune*

È dall'osservazione dei pazienti e dagli studi più recenti che è nata l'idea del dottor Pietro Gatti e del suo team, i dottori Maria Angela Barletta, Paola Falappone e Gerardo Marino. «La sindrome post-Covid non è ancora ben conosciuta ma sono noti i **danni che provoca alle cellule e in particolare ai mitocondri**, che si possono definire le "centraline energetiche" del nostro organismo. Abbiamo notato che la long-Covid fatigue era simile alla stanchezza cronica dovuta

alla fibromialgia. Contro quest'ultima viene impiegato con successo il **coenzima Q10** una sostanza antiossidante che nei fibromialgici è in grado di **migliorare i marker infiammatori e di combattere il senso di spossatezza**. È stato allora che abbiamo pensato di provare a usarlo anche nella "stanchezza da covid" in combinazione con un altro antiossidante, l'**acido Alfa Lipoico**. Così è nato lo studio "ReQupero" che ha coinvolto finora 142 pazienti» spiega il dottor Gatti.



**miglioramento**

**in 2 mesi**

I primi risultati del trattamento sono già arrivati e sono una speranza per i moltissimi che sono passati nell'incubo del Covid e ancora ne risentono. «L'integratore a base di coenzima Q10 e acido Alfa Lipoico è stato prodotto con l'aiuto di una start up farmaceutica di Taranto, l'Officina Speciale, e abbiamo iniziato la cura mirata» dice il dottor Gatti. «Dopo 60 giorni la maggior parte dei pazienti (l'80%), interrogata con un questionario di verifica, ha ottenuto notevoli miglioramenti. In particolare le due sostanze sembrano agire molto bene sulla "brain fog" il senso di annebbiamento e confusione mentale che si accompagna alla stanchezza, sul tono muscolare e sull'umore. Insomma ci si sente meglio in maniera globale e soprattutto la qualità della vita migliora».

## IDENTIKIT DEI DUE *"starter" energetici*

Ma cosa sono il coenzima Q10 e l'acido Alfa Lipoico, le due sostanze che si stanno rivelando utili per combattere la long-Covid fatigue? «Sono entrambe ampiamente sperimentate e possiamo paragonarle a un "carburante" che accende i mitocondri e li aiuta a caricarsi di energia» dice lo specialista. Il coenzima Q10 (detto anche ubiquinone) è presente in molti organi vitali come

cuore, fegato, reni e pancreas e attiva il metabolismo energetico».

### **POTENTI E ATTIVI**

Con la sua potente azione antiossidante il coenzima Q10 protegge le funzioni cardiache e cerebrali, la bellezza della pelle e migliora la resistenza all'attacco di virus e batteri, supportando il sistema immunitario.

Anche l'acido Alfa Lipoico è un formidabile agente

antiveccchiamento. Questo acido grasso presente naturalmente nelle membrane cellulari umane è un antiossidante versatile in grado di intervenire nel metabolismo dello zucchero e modulare il livello del colesterolo del sangue e di proteggere fegato e membrane cellulari. Tende a diminuire con l'età e si trova in cibi come carni rosse e alcune verdure (broccoli, spinaci e patate).

## *che non passa*

disturbi che si presentano anche a distanza di tempo dalla malattia. La "fatigue" è una delle conseguenze **più comuni** del post-Covid» dice il dottor Pietro Gatti, direttore dell'Unità operativa di Medicina interna dell'Ospedale Perrino di Brindisi. «È una stanchezza di cui non ci si riesce a liberare e che rende **estremamente faticosa** qualsiasi attività della vita quotidiana. Colpisce soprattutto le persone che non sono state ricoverate in ospedale ma che anzi hanno contratto

una forma moderata o lieve di infezione da Sars Cov-2. Abbiamo riscontrato il problema della stanchezza cronica addirittura nel 63% dei pazienti. Il 26% ha anche **disturbi del sonno** e il 26% soffre di **ansia e depressione**. Non manca neanche chi ha **disturbi nella sfera sessuale**. Le donne sembrano essere maggiormente colpite dalla long-Covid fatigue rispetto agli uomini».