



L'impiego di nutraceutici nella profilassi di COVID-19 continua a suscitare dibattito nella comunità scientifica

di Fabio Reposi direttore della farmacia comunale Aranova

Lungi dal rappresentare una cura, in un contesto in cui i vaccini si stanno rivelando un presidio imprescindibile e molti studi sono in corso nel tentativo di individuare terapie specifiche, **l'impiego di nutraceutici nella profilassi di COVID-19** continua a suscitare dibattito nella comunità scientifica.

Con il termine di nutraceutico si intende un cibo o parte di esso, **come per esempio le vitamine**, con effetti benefici sulla salute o su una malattia, inclusa la prevenzione di patologie.

Questo argomento "cresciuto esponenzialmente negli ultimi anni e le evidenze scientifiche ad oggi disponibili dimostrano che l'uso di supplementazioni nutraceutiche possono giocare un ruolo su alcuni aspetti dello stato infiammatorio, **rappresentando così una strategia di supporto per controllare gli esiti della pandemia in corso.**

È noto infatti come l'attivazione piastrinica e coagulativa, infiammazione e risposta immunologica sono i tre meccanismi che hanno un ruolo fondamentale nel definire il decorso della sindrome COVID-19 causato dal coronavirus.

VITAMINA D La vitamina D non è un semplice micronutriente coinvolto nel metabolismo del calcio e nella salute delle ossa, ma **svolge anche un ruolo importante in diversi meccanismi immunologici**. È noto che i suoi recettori sono ampiamente distribuiti in tutto l'organismo e in particolare nell'epitelio alveolare polmonare e nel sistema immunitario. Anche se gli effetti in vivo della vitamina D non sono completamente compresi, una serie di osservazioni **sottolineano il ruolo della vitamina D nello sviluppo delle malattie polmonari**. La sua insufficienza è stata collegata alle infezioni virali nel tratto respiratorio inferiore e all'esacerbazione delle malattie polmonari ostruttive croniche e dell'asma. Inoltre, **i soggetti con bassi livelli di vitamina D al momento del test COVID-19 erano a più alto rischio di essere positivi**, rispetto ai soggetti con sufficiente stato di vitamina D.

Tuttavia, gli studiosi sono cauti. L'effetto della carenza di vitamina D nella progressione del covid-19 o nella gravità della malattia è ancora tutta da valutare. Anche se i dati sottolineano una relazione tra livelli plasmatici di vitamina D e diversi marcatori della malattia, al momento è difficile sostenere se l'integrazione di vitamina D possa svolgere un ruolo nel combattere la gravità dell'infezione e ridurre la sua mortalità **ma può essere una raccomandazione utile e sicura per quasi tutti i pazienti**.

VITAMINA C La vitamina C è nota per avere effetti benefici nel trattamento di varie patologie virali, **in particolare quelle delle vie respiratorie**, agendo come rinforzo del sistema immunitario e rinforzo della funzione endoteliale. In questo senso c'è evidenza che **soggetti in carenza di vitamina C vengono colpiti più facilmente da infezioni respiratorie** e che una supplementazione della stessa vitamina sia utile per la guarigione. **La dose efficace è compresa tra 1 e 2 grammi al giorno**.