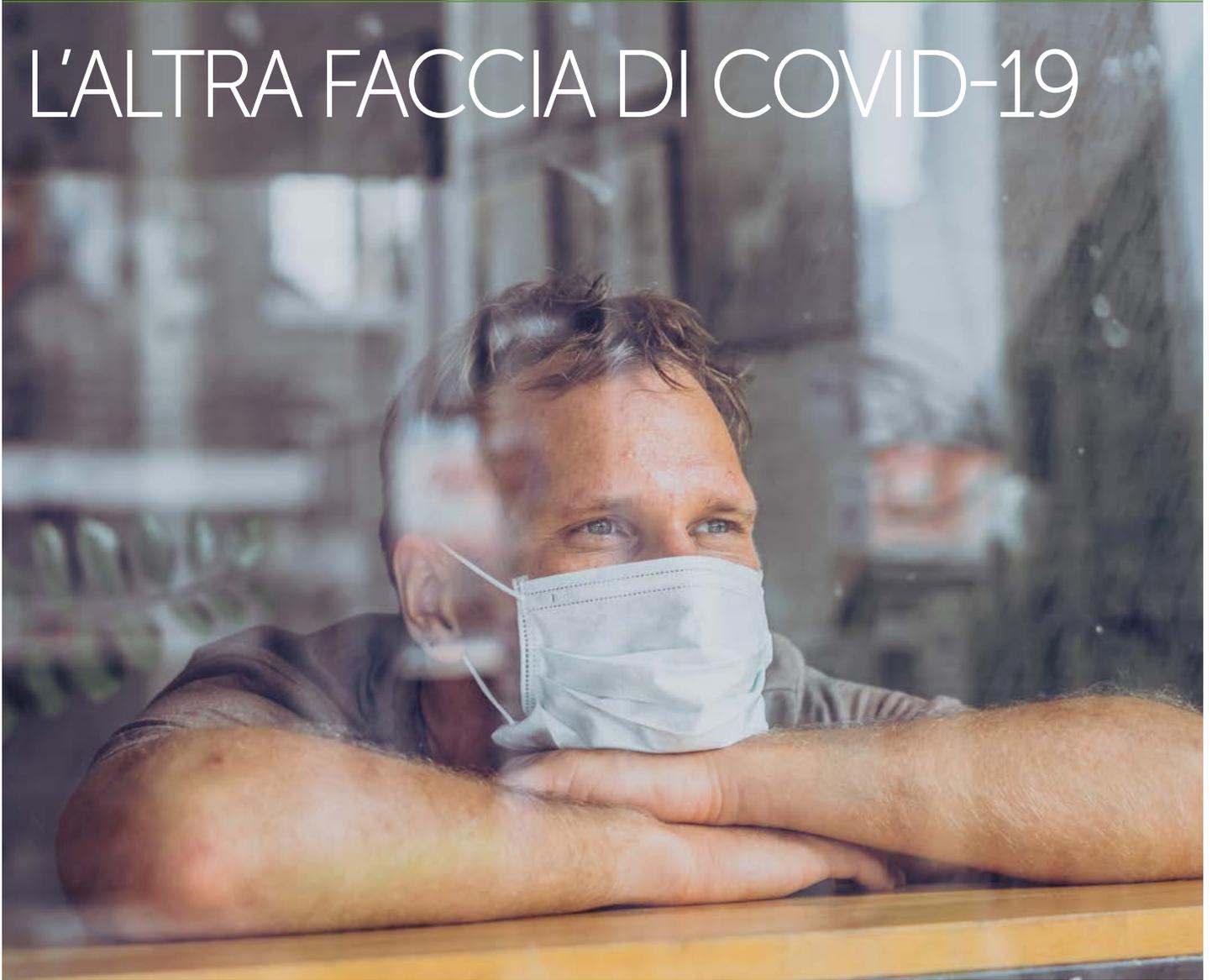


# L'ALTRA FACCIA DI COVID-19



*Si chiama Long Covid o sindrome post-Covid 19 ed è caratterizzata da tutte le conseguenze che, anche per mesi, l'infezione da SARS CoV-2 porta ai pazienti che l'hanno contratta, in particolare in chi ha sviluppato la malattia in modo moderato o grave*

**C**on questo termine si descrive dunque l'insieme di segni e sintomi che continuano o si sviluppano dopo un episodio di Covid-19 acuto e che perdurano oltre le 4 settimane dall'inizio della malattia, senza una diagnosi alternativa. Secondo uno studio svolto in Svizzera (Nehme et al. 2020) circa un paziente su tre continua ad avere sintomi dopo più di 6 settimane mentre lo studio italiano di Carfi e colleghi (2020) ha evidenziato che il 55% dei pazienti aveva tre o più sintomi 60 giorni dopo l'inizio di Covid 19.

## **Conseguenze a livello sistemico e sulla qualità di vita**

Le conseguenze riportate in letteratura, e sul campo, sono a livello sistemico e riguardano l'apparato polmonare soprattutto, cardiologico, renale, epatico, neurologico, con percentuali oscillanti tra il 5 e il 50% a seconda

delle ricerche e del range di sintomi e gravità intercettati. Sono inoltre presenti, con minore frequenza ma ugualmente ricorrenti, dolori articolari e muscolari e cefalee. Fra i sintomi riscontrati vi sono affaticamento, difficoltà respiratorie ma sono riportati anche disagio toracico, tosse, anosmia, sindrome secca, rinite, disgeusia, inappetenza, vertigini, alopecia, sudorazione, diarrea. Senza dimenticare ansia e depressione (nel 23% dei pazienti secondo uno studio cinese), disturbo post traumatico da stress, insonnia e problemi cognitivi quali difficoltà di memoria e scarsa concentrazione (la cosiddetta 'brain fog').

In letteratura la prevalenza di pazienti con sintomi che si protraggono settimane e anche mesi dopo la risoluzione del quadro clinico o dopo la negativizzazione del tampone è intorno al 10% e i sintomi si presentano anche in pazienti che hanno avuto sintomi respiratori non importanti.

I sintomi di Long Covid hanno

ripercussioni evidenti e significative sulla salute fisica e mentale della persona, sulle relazioni interpersonali e sulla vita sociale spesso con un conseguente peggioramento della qualità di vita. Sembra poi che le donne abbiano il doppio delle probabilità di sviluppare il Long Covid rispetto agli uomini, almeno fino a circa 60 anni, quando il livello di rischio diventa invece simile. Altri fattori di rischio sono ritenuti l'età avanzata e un elevato indice di massa corporea ([www.epicentro.it](http://www.epicentro.it)), ma sequele tardive sono state descritte anche in individui giovani e sani che avevano avuto un'infezione iniziale non grave.

### Il webinar 'Covid-19 e medicina integrata'

Nell'ambito della gestione dei pazienti nella fase Long Covid i trattamenti di medicina integrata possono contribuire ad alleviare e a ridurre la sintomatologia ma anche a rafforzare il sistema immunitario e a ripristinare l'equilibrio e l'omeostasi dei organi e apparati. Sulla base di questa riflessione e in considerazione della portata di questa sindrome per la salute nel prossimo futuro, il Centro regionale per la medicina integrata (CRMI) ha organizzato lo scorso marzo, in collaborazione con il Formas, laboratorio regionale per la formazione sanitaria della Toscana, il webinar "Covid-19 e medicina integrata: rafforzamento del sistema immunitario e trattamento degli effetti a lungo termine della malattia (Long Covid)". L'evento ha raccolto i contributi degli specialisti coinvolti nella gestione dei pazienti affetti da sindrome post Covid e degli esperti di medicina complementare offrendo ai partecipanti una panoramica degli interventi di medicina convenzionale e integrata ad oggi disponibili. Al webinar - che ha promosso dunque un interessante e proficuo scambio tra la medicina convenzionale e quella integrata - hanno partecipato oltre 150 operatori sanitari, molti dei quali medici, anche di medicina generale, numerosi infermieri e fisioterapisti e altre figure professionali. Dopo la presentazione dei dati sulla diffusione dell'epidemia da Covid-19 in Toscana e a livello nazionale, curata da Fabio Voller, coordinatore dell'Osservatorio di Epidemiologia dell'Agenzia Regionale di Sanità Toscana, Alessandro Bartoloni, direttore di Malattie Infettive, Medicina Sperimentale e Clinica dell'Università di Firenze, ha presentato la relazione 'Sars-Cov-2 - Quadri clinici e trattamenti farmacologici' riferendo in dettaglio le terapie somministrate ai pazienti Covid nell'AOU Careggi fino

## Medicina integrata e sindrome post-Covid

- **AGOPUNTURA e MEDICINA TRADIZIONALE CINESE** possono essere utilizzate in caso di sintomi respiratori, ansia, depressione, stress, sintomi cognitivi, astenia, anosmia, disgeusia, dolori e debolezza muscolare, patologie neurologiche.
- Alla **FITOTERAPIA** si può fare ricorso per la gestione di pazienti con sintomi respiratori, ansia, depressione e disturbi cognitivi.
- L'**OMEOPATIA** può essere impiegata in caso di disturbi cognitivi, anosmia, ageusia, cefalea, ansia, depressione e disturbi cardiovascolari.

allo scorso autunno, con focus, laddove disponibili, su studi clinici e Linee guida di trattamento.

A seguire Elisabetta Altì, medico di medicina generale e vicepresidente dell'Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri di Firenze, ha analizzato gli effetti a medio e lungo termine di Covid-19 segnalando come i pazienti 'Long Covid' siano in aumento e mettendo a fuoco, tra i sintomi tipici di questa sindrome, astenia e stanchezza, e poi dispnea, tosse cronica, alterazioni del gusto e dell'olfatto e sintomi neurocognitivi e psicologici sottolineando infine quanto sia importante in questo contesto un approccio olistico incentrato sulla persona.

Elio Rossi, responsabile della Struttura di riferimento regionale per l'omeopatia e del Coordinamento aziendale MC dell'Azienda USL Toscana Nord Ovest, ha approfondito il contributo della medicina omeopatica nel paziente post-Covid illustrando alcuni casi clinici di pazienti con deficit cognitivi, cefalea e danni a livello cardiaco, oltre ad anosmia e ageusia.

Il trattamento del paziente Long Covid con agopuntura è stato oggetto delle due relazioni di Carmelo Guido, responsabile della Struttura di riferimento regionale per la MTC e del Coordinamento aziendale di MC dell'Azienda USL Toscana Centro, e di Franco Cracolici, responsabile di branca Agopuntura nell'Azienda USL Toscana Sud Est, che hanno approfondito rispettivamente il trattamento di astenia, dolore e debolezza muscolare e delle alterazioni di gusto e olfatto, e quello dei sintomi respiratori, psichici e cognitivi. Del ruolo della fitoterapia nella gestione del paziente Covid-19 ha parlato il responsabile della Struttura di riferimento per la fitoterapia presso l'AOU di Careggi Fabio Firenzuoli, il quale ha evidenziato nello specifico i preparati fitoterapici cui si può fare ricorso per il trattamento di

ansia, depressione e disturbi della sfera cognitiva nonché nel supporto a pazienti post-Covid con problemi cardiovascolari. Una interessante e originale esperienza di applicazione dell'auricoloterapia è stata esposta da Sabrina Cidin, medico anestesista rianimatore della AOU Pisana: la gestione dello stress e la prevenzione del burn-out negli operatori sanitari impegnati nell'assistenza ai malati Covid, da cui si rileva tra l'altro la riduzione di sintomi quali ansia, tristezza, preoccupazione, paura e disturbi del sonno.

Rosaria Ferreri, medico specialista ambulatoriale in omeopatia dell'Azienda USL Toscana Sud Est, con la relazione 'Alimentazione e nutraceutica nel Post Covid' ha fatto il punto sulle strategie nutrizionali per il paziente nella fase post-Covid con focus sui micronutrienti fondamentali per il sistema immunitario mentre Antonella Traversi, massofisioterapista presso il Centro Fior di Prugna dell'Azienda USL Toscana Centro, ha presentato un programma di esercizi di autotrattamento con tecniche di MTC (moxibustione, massaggio Tuina e ginnastica energetica/Qi gong) per rafforzare il sistema immunitario nella fase post-Covid.

Esperienze di trattamento di pazienti Long Covid con la medicina integrata sono state avviate in alcuni ambulatori di medicina complementare del Servizio Sanitario Toscano e saranno sviluppate nel prossimo periodo, anche con progetti dedicati che prevedono la valutazione degli esiti con strumenti di misurazione standardizzati.