



Long Covid, la nebbia cerebrale legata a carenza di vitamina D

di Valentina Arcovio



Si sapeva già che la carenza poteva favorire una forma più severa di Covid. Adesso uno studio del San Raffaele dimostra un legame anche con i sintomi del Long Covid, la sindrome post-infezione che si stima colpisca oltre 63 milioni di persone nel mondo

19 MAGGIO 2023 ALLE 07:19 3 MINUTI DI LETTURA

Quest'estate è bene fare il pieno di vitamina D e assicurarsi, in questo modo, una protezione in più contro i potenziali effetti a lungo termine del Covid-19. Uno studio condotto dall'IRCCS Ospedale San Raffaele ha infatti dimostrato che potrebbe esserci un legame tra una carenza di vitamina D e il Long Covid, la sindrome post-infezione che si stima colpisca oltre 63 milioni di persone nel mondo.

Long Covid, un'emergenza globale
Il Long Covid è stata definita una vera e propria emergenza globale contro la quale non abbiamo armi se non la prevenzione dell'infezione. Il Long Covid è caratterizzato da una vasta gamma di sintomi, oltre 200, che possono durare mesi o più dopo l'infezione iniziale da Sars-CoV-2. L'affaticamento e la "nebbia cerebrale" sono tra i sintomi più comuni e debilitanti.
Lo studio dell'IRCC San Raffaele, **pubblicato** sulla rivista *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, e presentato al 25esimo Congresso della Società europea di endocrinologia a Istanbul, si va ad aggiungere alla già lunghissima lista degli effetti benefici della 'vitamina del Sole' sul sistema immunitario. In passato infatti, i ricercatori avevano già dimostrato che la carenza di vitamina D rappresenta un fattore di rischio lo sviluppo di una forma più severa di infezione Covid-19. Ora però abbiamo le prove che questa vitamina può essere determinante anche sul rischio di sviluppare il Long Covid.

Long Covid, nebbia cerebrale e mal di testa? Forse è 'colpa' del sistema immunitario
di Valentina Arcovio
16 Maggio 2023

I dati dello studio
Nel recente studio italiano i ricercatori hanno valutato, tramite esami ematochimici, i livelli di vitamina D in 2 gruppi di pazienti: 100 in tutto, di età compresa tra i 51 e i 70 anni. Tutti i partecipanti hanno sviluppato una forma acuta di Covid, con uguale grado di severità. Di questi, la metà dei pazienti ha manifestato i sintomi della sindrome post-Covid. Ebbene, dai risultati delle analisi è emerso che i pazienti con Long Covid hanno livelli di vitamina D inferiori rispetto a coloro che non hanno sviluppato la sindrome post-infezione. Questa differenza è apparsa più evidente nei pazienti che hanno manifestato la cosiddetta "nebbia mentale", una condizione neurologica caratterizzata da sintomi come difficoltà di concentrazione, confusione e deficit dell'attenzione.

"Precedenti studi sul ruolo della vitamina D nel Long Covid non avevano prodotto dati conclusivi principalmente a causa di molti fattori confondenti", spiega **Andrea Giustina**, primario dell'Unità di Endocrinologia dell'IRCCS Ospedale San Raffaele di Milano, professore ordinario di Endocrinologia e Malattie del Metabolismo all'Università Vita-Salute San Raffaele e autore dello studio. "La natura altamente controllata del nostro studio ci aiuta a comprendere meglio il ruolo della carenza di vitamina D nel Long Covid e a stabilire che probabilmente esiste un legame tra deficit di questa sostanza e sindrome post-Covid", aggiunge.



Secondo i ricercatori, i risultati dello studio suggeriscono l'importanza di monitorare i valori di vitamina D circolante nei pazienti post-Covid e offrire una supplementazione, in caso di carenza, per ridurre il rischio di Long-Covid. "Non mi stupisce che la vitamina D possa giocare un ruolo così importante anche sul rischio di sviluppo del Long Covid", commenta **Annamaria Colao**, presidente della Società italiana di endocrinologia e ordinario di Endocrinologia Università Federico II di Napoli. "In letteratura scientifica ci sono numerose evidenze che mostrano quanto questa molecola sia importante per tantissimi apparati, da quello immunitario a quello scheletrico. La vitamina D in circolo - continua - è dunque un parametro di buona salute, mentre la sua carenza è legata a un elevato livello infiammatorio nell'organismo".

Vitamina D, quanta ne serve e chi ne ha più bisogno
di Simone Valesini
12 Dicembre 2022

La vitamina D è perlopiù sintetizzata dal nostro organismo, attraverso l'assorbimento dei raggi del sole da parte della pelle. Questa vitamina è un regolatore del metabolismo del calcio e per questo è utile nell'azione di calcificazione delle ossa. Inoltre, contribuisce a mantenere nella norma i livelli di calcio e di fosforo nel sangue.

Il ruolo degli integratori
Ora il team guidato da Giustina sta concentrando i propri sforzi sulla valutazione del ruolo dell'integrazione di vitamina D nel ridurre il rischio di Long Covid. "Non è ancora noto se gli integratori di vitamina D possano migliorare o ridurre del tutto questo rischio", precisa Giustina. "Il ruolo dell'integrazione come strategia preventiva delle sequele del Covid va testato in studi randomizzati controllati", aggiunge.

Vitamina D, ne abbiamo davvero bisogno? E quanta?
di Elvira Naselli
23 Febbraio 2023

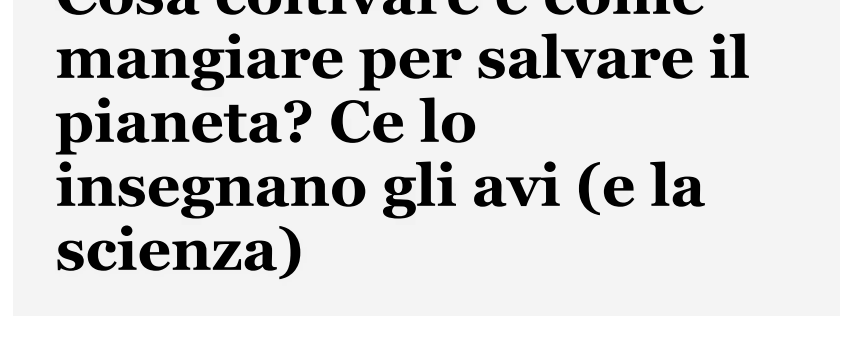
Di recente l'Agenzia italiana del farmaco ha rivisto la nota 96 sui criteri di appropriatezza prescrittiva della supplementazione con vitamina D e suoi analoghi (colecalfiferolo, calcifediolo) per la prevenzione e il trattamento degli stati di carenza nell'adulto. Una scelta ampiamente criticata dalla comunità scientifica. "Lo studio del San Raffaele conferma ancora una volta che intervenire sulle carenze di vitamina D è importante e può fare la differenza sulla prevenzione di una sindrome, quella del Long Covid, contro la quale non abbiamo a disposizione alcuna cura efficace", conclude Colao.

Effetto Long Covid: in quali di questi sintomi vi riconoscete?
di Donatella Zorretto
16 Marzo 2023

Argomenti
covid



IL GUSTO



Cosa coltivare e come mangiare per salvare il pianeta? Ce lo insegnano gli avi (e la scienza)

Leggi anche
Long Covid, nebbia cerebrale e mal di testa? Forse è 'colpa' del sistema immunitario

Papà anche da anziani? No, l'età biologica vale anche per lui

Rivoluzione Dna, la nuova mappa del genoma 'fotografa' la variabilità dell'essere umano per terapia 'su misura'

SALUTE



Carlo, Camilla e Diana, perché facciamo il tifo per chi è stato tradito

Giornata contro l'ipertensione, perché è importante riconoscerla e come curare al meglio la pressione alta

Flexitariana: rischi (pochi) e benefici della dieta
DI ELVIRA NASELLI

Punture di zecche: le foto per riconoscerle subito

leggi tutte le notizie di Salute >



"Dimentico", Enrico Ruggeri racconta l'Alzheimer nel nuovo singolo
con il contributo non condizionato di Roche

in progetto di A&F Maffei Fineman
collaborazione con: CONAD
fondamenti e analisi: nielsen

utbrain | Würth: 20€ di sconto sul primo ordine online Würth Italia

Coop | Dal 4 maggio al 23 giugno, scopri le emozioni mediterranee da Coop | Scopri i benefici della Spirulina Blu, l'alga... yourdailywellness.it

Alferminille.com | Esiste una crema occhi che trasforma la pelle in un'opera d'arte | Italian.tech | Turismo outdoor: da oggi l'energia è a portata di mano?

mjus | SHOP NOW

Idealista | La "casa" di Meryl Streep ne "Il diavolo veste Prada" è in vendita per 27 milioni di dollari

TIM | Fibra TIM fino a 1 Giga a 24,90€/mese senza vincoli. Affrettati!

TIM | Fibra fino a 1 Giga a 24,90€/mese senza vincoli.

IL NETWORK | Espandi >

la Repubblica | TUTTO IL SITO 1€ al mese per 2 mesi Resta sempre sul pezzo! ABBONATI

Consumi. Trend. Stili di vita. Ogni giorno

