

ESTATE IO SONO PRONTO

VIAGGI, VACANZE, VACCINI:
guida pratica per un'estate responsabile



PROTEGGI I TUOI POLMONI

Campagna educativa
promossa da Zambon Italia

ESTATE, IO SONO PRONTO

Viaggi, vacanze, vaccini: guida pratica per un'estate responsabile

A cura della Prof.ssa Maria Pia Foschino Barbaro, Professore Ordinario di Malattie dell'Apparato Respiratorio dell'Università di Foggia, Direttore dell'Unità Operativa di Malattie dell'Apparato Respiratorio del Policlinico Riuniti di Foggia.

1. VACANZE A GUARDIA ALTA

La **prima estate** con **"vaccino in progress"** sta entrando nel vivo: in questi mesi si prevede un consistente aumento del flusso di persone in movimento tra le regioni e in arrivo dall'estero. Proprio ora è importante non abbassare la guardia: il vaccino è lo strumento più potente che abbiamo per sconfiggere il Covid-19, ma sappiamo che anche dopo la vaccinazione - sebbene in percentuali drasticamente minori - è possibile venire contagiati e contagiare gli altri¹. È bene, dunque, che tutti gli italiani - quelli in attesa del primo o del secondo turno, così come gli immunizzati - non si lascino trasportare dal clima vacanziero o dall'entusiasmo per i buoni risultati della campagna vaccinale. **Sì viaggiare, dunque, ma con la consapevolezza di tutti quei comportamenti pratici, di quei micronutrienti e farmaci** che da un lato possono limitare i rischi di contagio e dall'altro possono stimolare il sistema immunitario e predisporre il corpo umano alla difesa dai virus e dagli altri agenti esterni.

2. ALL'APERTO (E AL CHIUSO) CON LE 3M: MANI, MASCHERINA, METRO DI DISTANZA

Sfruttiamo il bel tempo, godiamo il più possibile dell'aria pura e degli spazi aperti. Gli studi scientifici hanno dimostrato, infatti, come sia molto raro il contagio all'aperto² e come la luce solare inattivi il coronavirus otto volte più velocemente di quanto si pensasse³. Tuttavia - al chiuso come all'aperto, in attesa come dopo il vaccino - **le misure precauzionali** dell'Organizzazione Mondiale della Sanità⁴ devono essere la nostra stella polare. Ad oggi, la misura di prevenzione che ha dimostrato la massima efficacia è **l'igiene delle mani**: lavarle spesso con acqua e sapone o, in assenza, frizionarle con un gel a base alcolica. Le altre regole d'oro restano: indossare la mascherina, mantenere una distanza interpersonale di almeno 1 metro, areare le stanze, evitare luoghi eccessivamente affollati, starnutire in fazzoletti monouso o nella piega del gomito. Quando stare al chiuso è inevitabile, ad esempio sui mezzi pubblici, in negozi o luoghi affollati, è bene tenere sotto controllo il tempo ed **evitare di indugiare più del necessario**.

3. POLMONI DA DIFENDERE

I polmoni sono un facile bersaglio di virus e batteri: per questo è importante prevenire e tenere sempre alte le difese, creando un ambiente per loro ostile e strutturando un vero e proprio sistema di protezione. La regola di base è **"alimentare" le difese delle vie respiratorie con sostanze adeguate**, così da metterle nella condizione di reagire efficacemente agli attacchi batterici e virali, come quelli del Covid-19 (ma non solo).

4. COMBATTERE LO STRESS OSSIDATIVO

I polmoni, motori del nostro respiro, sono soggetti a un naturale declino fisiologico perché costantemente esposti all'azione ossidante di ciò che ci permette di vivere: l'ossigeno. Normalmente il

¹ European Centre for Disease Prevention and Control: <https://www.ecdc.europa.eu/en/publications-data/sars-cov-2-transmission-newly-infected-individuals-previous-infection>

² Health Protection Surveillance Centre:

<https://www.hpsc.ie/az/respiratory/coronavirus/novelcoronavirus/guidance/educationguidance/Guidance%20on%20non%20HCbuilding%20ventilation%20during%20COVID-19.pdf>

³ Journal of Infectious Diseases: <https://academic.oup.com/ijid/article/223/8/1500/6129304>

⁴ World Health Organization: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public#:~:text=Protect%20yourself%20and%20others%20from,a%20bent%20elbow%20or%20tissue.>

nostro organismo è in grado di contrastare i radicali liberi, che derivano proprio dall'ossigeno, attraverso un naturale sistema di difesa antiossidante. Quando l'equilibrio viene meno, i radicali liberi agiscono come "schegge impazzite", danneggiano il nostro organismo e incrementano lo stress ossidativo. Quest'ultimo è spesso associato a reazioni infiammatorie, da cui può essere innescato oppure, al contrario, di cui può costituire una "miccia". **È dunque necessario aumentare le difese antiossidanti e combattere lo stress ossidativo dell'organismo e delle vie respiratorie**, al quale contribuiscono anche fattori esterni come il fumo e l'inquinamento.

5. LA CHIAVE È IL GLUTATIONE

La chiave per combattere lo stress ossidativo ed incrementare le capacità di difesa immunitaria si chiama **glutazione**: il principale antiossidante delle cellule umane. Un deficit di glutazione è indice di stress ossidativo e può comportare un maggiore rischio di danno polmonare⁵. Ad esempio, è possibile stimolarne la produzione con **molecole** derivanti da un amminoacido di origine naturale, con un **alto potere antiossidante** contro i radicali liberi, che possono così supportare il nostro organismo a reagire contro le invasioni batteriche e virali. In ogni caso, chiedete sempre al vostro medico o farmacista.

6. METE E TRASPORTI INTELLIGENTI

Con la pandemia in corso, è bene scegliere con attenzione **dove si vuole andare e come raggiungere la propria destinazione**. Le mete non urbane, ad esempio, permettono di stare alla larga dall'inquinamento atmosferico che, secondo uno studio, potrebbe essere correlato a una maggiore diffusione e severità dei casi di Covid-19⁶. Qualunque sia la meta, il **mezzo di trasporto** più sicuro resta l'automobile. Qualora fosse necessario il **noleggio** o il **car-sharing** è sempre bene assicurarsi che le superfici del veicolo siano state igienizzate.

7. IL MENÙ DELL'ESTATE

Non esistono alimenti che da soli possano prevenire un'infezione da Covid-19 (Organizzazione Mondiale della Sanità⁷), ma alcuni **micronutrienti** hanno dimostrato di poter essere utili nel **supportare il sistema immunitario** e di conseguenza **contribuire ad aumentare le difese delle vie respiratorie**. La vitamina C e la vitamina D possono essere utili per il loro supporto al sistema immunitario, per l'attività antiossidante e la conseguente funzione antivirale. Così **un'alimentazione sana** e un buon menù dell'estate prevedono **verdure e ortaggi, frutti** come ribes nero, ciliegie e ananas, ma anche **pesce azzurro** come alici, sardine e sgombrò.

8. SPORT A PIENI POLMONI

Per "staccare" davvero dalla routine quotidiana è bene non rimanere sedentari, ma approfittare del tempo libero per camminare all'aria aperta, tra i boschi o sulla spiaggia. Gli **sport** che sembrano apportare i maggiori **benefici all'apparato respiratorio** sono gli aerobici (come la corsa), gli esercizi in allungo, lo stretching, ma anche yoga e nuoto, che aumentano la capacità polmonare. L'attività fisica ci mantiene sani ed è un **alleato fondamentale nella prevenzione delle infezioni alle vie respiratorie**: lo conferma un recente studio, che evidenzia come l'inattività fisica si associ ad una malattia Covid-19 più severa⁸.

⁵ La gestione della malattia COVID-19 - Documento di indirizzo AIPO-ITS METIS; Dicembre 2020

⁶ Science Direct: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0269749120332115>

⁷ World Health Organization: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19-food-safety-and-nutrition>

⁸ British Journal of Sports Medicine: "Physical inactivity is associated with a higher risk for severe COVID-19 outcomes: a study in 48 440 adult patients": <https://bjsm.bmj.com/content/early/2021/04/07/bjsports-2021-104080>

9. COLTIVARE IL BENESSERE MENTALE

Le vacanze possono essere l'occasione giusta per riprenderci dallo stress e dalla "fatica da pandemia". In questi mesi, infatti, la vendita di ansiolitici è aumentata del 12%⁹, così come si registra un incremento dei casi di depressione, ansia, e stress¹⁰. Sarebbe invece **importante preservare sempre il proprio benessere mentale**, anche in attesa del primo o del secondo turno di vaccinazione: non bisogna, dunque, avere timore di rivolgersi ad uno **specialista** se i sintomi sono severi, mentre, in generale, possono essere di aiuto alcuni **esercizi di rilassamento**, così come dedicarsi a se stessi e coltivare le proprie passioni e hobby. Promossa anche la **lettura da ombrellone**: uno studio ha dimostrato che leggere può ridurre lo stress del 68%¹¹ e che funziona meglio e più velocemente di altri esercizi per il rilassamento.

10. OK, IL CLIMA È GIUSTO

Sia prima delle vacanze, sia al rientro, molti italiani saranno ancora alle prese con lo smartworking e accendere il **condizionatore** potrebbe essere la soluzione ideale per lavorare senza patire il caldo. È però fondamentale una **corretta manutenzione e pulizia**: un filtro esausto, ad esempio, può mettere in circolazione contaminanti chimici e microbiologici¹², che favoriscono infiammazioni alle vie respiratorie. Attenzione quindi anche al **ricambio dell'aria**: è buona norma areare spesso l'ambiente, aprendo le finestre e lasciando entrare aria fresca, anche a costo di soffrire il caldo per qualche minuto. Questi accorgimenti vanno naturalmente adottati anche in vacanza e nelle case di villeggiatura.

#ProteggilTuoPolmoni #EstateIoSonoPronto

Un'iniziativa della campagna educativa "www.proteggiituoipolmoni.it", promossa da Zambon Italia.

⁹ AIFA: [Rapporto sull'uso dei farmaci durante l'epidemia COVID-19 Anno 2020](#)

¹⁰ Nature: "[Depressive symptoms in response to COVID-19 and lockdown: a cross-sectional study on the Italian population](#)"

¹¹ Lewis, D. (2009), *Galaxy Stress Research Mindlab International*, Sussex University, UK.

¹² Istituto Superiore di Sanità: https://www.iss.it/documents/20126/0/Rapporto+ISS+COVID-19+33_2020.pdf