

## Long Covid e long lockdown: le molte ragioni per vaccinarsi

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Sportiva, tonica, trentacinque anni vivaci, una mia paziente lavorava a Londra. La vedevo due volte l'anno per controllo, dopo aver risolto in passato una vulvodinia invalidante. A fine giugno 2019 arriva per la visita: è l'ombra della ragazza energica che ricordavo.

«Una mia collega d'ufficio non mi aveva detto che la mamma aveva il Covid. Erano i primi di marzo 2019. Due giorni dopo ho avuto febbre, 37.8, poca tosse. I sintomi peggiori sono stati la debolezza muscolare e mentale. Stavo sempre a letto, con gli occhi chiusi. Facevo fatica a sollevare le palpebre. E a pensare. Ho perso quattro chili: ho i muscoli svuotati! Il peggio è la stanchezza, come se avessi le ossa rotte, e fossi sempre infiammata. E' passato un anno, sto un po' meglio. Tutti i tamponi sono negativi. Restano però la stanchezza, la spossatezza, la debolezza. Lei mi conosce bene: sono sempre stata attiva. Ora mi sento una zombi. Dopo venti minuti al computer ho il cervello in fumo. Difficoltà di concentrazione, mal di testa: come se avessi il cervello nella nebbia, il "brain fog". Mi hanno fatto la diagnosi di long Covid, almeno ho potuto prendere malattia senza perdere il lavoro. Ma nessuno ha cure».

«Si è vaccinata?», chiedo.

«Certo, non appena il vaccino è stato disponibile. Ci fosse stato l'avrei fatto l'anno scorso e mi sarei salvata! Questa polemica contro i vaccini è un affronto ai malati e ai morti di Covid. Se uno di questi no vax provasse l'anno infernale che ho vissuto, o ci morisse, capirebbe che la vera questione è proteggere la salute: propria e degli altri, ora che i vaccini ci sono!».

Molte pazienti post Covid mi hanno segnalato questa nebbia nel cervello, la perdita di lucidità, di limpidezza di pensiero, il rallentamento ideativo. Altre hanno avuto soprattutto disturbi intestinali, con nausea e senso di instabilità che parte proprio dal cervello viscerale ("dizziness"). Altre ancora hanno avuto un danno persistente all'olfatto: non è affatto un problema minore, perché amputa il rapporto con gli altri, in particolare con i figli neonati, di sensazioni olfattive essenziali per riconoscerli e stabilire legami profondi di attaccamento. Circa 400.000 italiani e italiane soffrono di long Covid, patologia che stiamo studiando con preoccupazione. La varietà di sintomi dipende dagli organi e tessuti più attaccati dal virus e da vulnerabilità genetiche individuali. L'ondata di molecole infiammatorie, le citochine, scatenata dall'infezione, è tossica per entrambi i cervelli, il viscerale e il centrale. Lo sostiene Edward Bullmore, neurobiologo e psichiatra all'Università di Cambridge (Regno Unito) nel suo libro "The inflamed mind" (Picador Editore, New York). Il cervello in fiamme, in preda a un incendio biochimico, microscopico ma devastante, è la base biologica che sottende la depressione, la stanchezza, la sonnolenza, l'astenia muscolare: si radicano nell'infiammazione e si esprimono con sintomi fisici e psichici. Se fossero stati vaccinati, questi italiani starebbero molto meglio. I sintomi post vaccino non sono paragonabili alla gravità del long Covid. E sarebbe stata viva la gran parte delle oltre 130.000 persone morte.

Da medico, visitando e ascoltando centinaia di pazienti, ho visto un'altra onda lunga che sta lasciando sintomi pesanti: lo chiamo il "long lockdown". La prolungata chiusura in casa, che continua anche ora nelle persone più ansiose e vulnerabili, è coincisa con un aumento di

depressione e un parallelo rallentamento mentale, più forte in casalinghe e pensionate. Aumenta la perdita di osso e muscoli, da inattività fisica, con peggioramento di osteoporosi e sarcopenia. Gli esami del sangue hanno mostrato altri semafori rossi: l'aumento della glicemia, del colesterolo e dei trigliceridi, parallelo all'aumento di peso (lo ha avuto il 48,6% degli italiani), che in molte donne ha superato i dieci chili in un anno. Indicatori di sindrome metabolica e altri disastri (ipertensione, infarti) in agguato.

I rischi del non vaccinarsi si allargano: con quale coscienza acceleriamo altre morti, altri long Covid e long lockdown? Con quale coscienza possiamo causare un altro annus horribilis per i nostri figli? E accelerare una crisi economica devastante? La questione della libertà è mal posta. Accettereste che la gente guidi senza patente? Bene, il green pass è come la patente. E' necessario in un Paese che si crede civile, per ridurre i rischi di tutti, per la salute e per la vita.