

I RISULTATI DI UNO STUDIO

Quei principi contenuti in alimenti utili a contrastare infezioni virali

Un aiuto ad alleviare la sintomatologia da patologie respiratorie e a rafforzare le nostre difese immunitarie

Viviana Persiani

In piena emergenza Covid-19, la scienza sta studiando i meccanismi di azione dei principi attivi ritenuti efficaci per combattere e cercare di neutralizzare un virus che, per troppi, si è rivelato mortale. La scienza che sta andando alla ricerca degli effetti collaterali di farmaci già in commercio che spesso vengono usati in modalità *off-label*, in particolare per molecole con evidenze scientifiche che ne permetterebbero l'uso razionale anche in situazioni cliniche e secondo modalità non previste

in caso di tosse grassa in infezioni alle vie respiratorie. Stimola la produzione di glutazione, riducendo il muco e favorendo la risoluzione della patologia bronchiale. Così, come l'estratto di sambuco che, secondo gli autori, può ridurre la gravità dell'influenza, «dato che il sambuco è una fonte molto ricca di antocianine, c'è motivo di sospettare che il suo impatto sul virus possa essere mediato, almeno in parte, dall'acido ferulico, un importante metabolita che appare nel plasma dopo l'ingestione di antociani».

Sia il sambuco sia lo zinco

hanno un potere antinfiammatorio e bloccano l'ossidazione cellulare. Su quest'ultimo, che ha dimostrato di inibire il coronavirus in vitro e di bloccarne la replicazione in coltura cellulare, i due studiosi affermano che «nei giovani e negli anziani, in particolare, lo zinco sostiene la funzione e la proliferazione di efficaci cellule immunitarie. Que-

OBIETTIVI

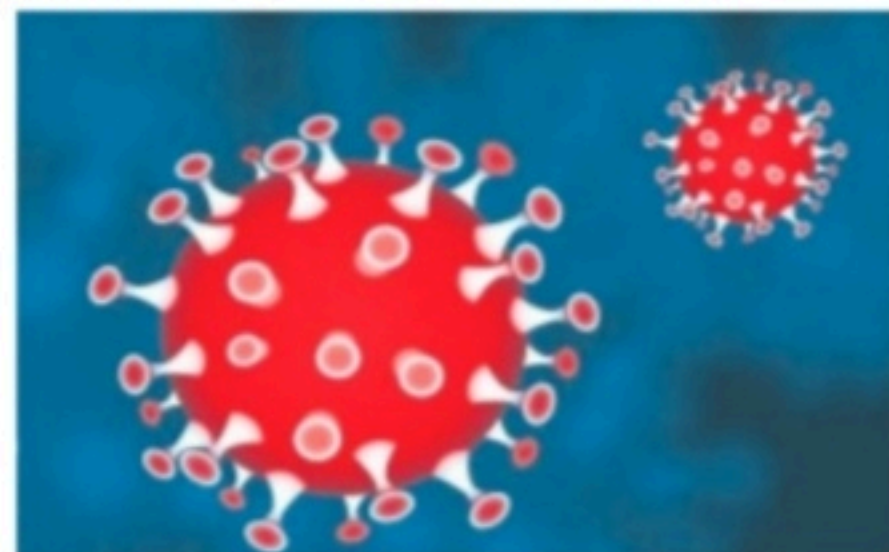
Inibizione del virus e avvio del processo antinfiammatorio

sto effetto potrebbe essere pertinente alla significativa riduzione del 27% della mortalità totale osservata nei soggetti anziani che hanno ricevuto zinco ad alte dosi». E che dire del selenio la cui carenza «aumenta anche il tasso di mutazione dei virus, favorendo l'evoluzione di ceppi più patogeni e capaci di eludere la sorveglianza immunitaria». Pensiamo, allora, all'efficacia della combinazione ideale di alcune di queste sostanze, che si uniscano nello stesso obiettivo. Da una parte, l'inibizione virale e, dall'altra, un processo antinfiammatorio davvero efficace.



SCIENZA AL LAVORO

Ricercatori impegnati in un laboratorio. Interessante è uno studio apparso su «Progress in Cardiovascular Disease» con un focus sulle sostanze nutraceutiche. Sotto, virus al microscopio



EFFICACI

Selenio, zinco, estratti di sambuco, glucosamina, acido alfa-lipoico e altri

dalla scheda tecnica.

Da questo punto di vista, è interessante un recente lavoro, apparso su *Progress in Cardiovascular Disease*, che analizza il ruolo di alcune sostanze nutraceutiche (quei principi nutritivi contenuti negli alimenti che hanno effetti benefici sulla salute) a supporto di terapie atte a contrastare infezioni virali a Rna, come l'influenza, ma, in particolare, il Covid-19.

Lo studio di Mark F. McCarty (Catalytic Longevity Foundation) e James J. Di Nicolantonio (Saint Luke's Mid America Heart Institute) ha dimostrato che i nutraceutici, come l'acido alfa-lipoico, la N-acetilcisteina, la glucosamina, il selenio, l'acido ferulico, il lievito beta-glucano (riduce la gravità dell'infezione influenzale e abbassa la mortalità influenzale negli studi sugli animali), gli estratti di sambuco, così zinco e selenio, aiuterebbero ad alleviare la sintomatologia delle patologie respiratorie provocate da infezioni virali e, nel contempo, a rafforzare le difese immunitarie e l'attività antivirale delle cellule del nostro corpo. In sostanza, gli autori hanno evidenziato come classi di attivi naturali, impiegati in ambito nutraceutico, possano interagire con la produzione di interferone 1, contribuendo così a potenziare una risposta che va a «Intaccare» la propagazione del virus.

In un comunicato stampa, i due ricercatori hanno spiegato come «alcuni nutraceutici possono aiutare a ridurre l'infiammazione dei polmoni dai virus dell'Rna e altri possono anche aiutare a stimolare la risposta dell'interferone di tipo 1 a questi virus, che è il modo principale del corpo per aiutare a creare anticorpi antivirali al fine di combattere le infezioni virali». L'acetilcisteina, in particolare, è il principio attivo di molti sciroppi e farmaci mucolitici, utilizzati

LIBERA IL RESPIRO

Una soluzione per favorire la funzionalità delle vie respiratorie



Acetilcisteina 600 Zentiva è un integratore alimentare di N-Acetilcisteina, Zinco, Sambuco, Altea al gradevole gusto Tropical.

Bustine da 2 g da sciogliere in acqua.

Si consiglia l'assunzione di metà o una dose al giorno da sciogliere in un bicchiere d'acqua.

Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta variata e di uno stile di vita sano.

ACETILCISTEINA 600 ZENTIVA

Un'azione congiunta, una riduzione più rapida dei sintomi:

- > il **Sambuco** fluidifica le secrezioni bronchiali e aiuta la funzionalità delle vie respiratorie.
- > l'**Altea** concorre al benessere della gola e alla funzionalità delle mucose.
- > lo **Zinco** contribuisce a rafforzare la funzionalità del sistema immunitario.



Chiedi al tuo farmacista

ZENTIVA

www.zentiva.it