

La pandemia di Sars CoV-2 in oltre il 30 per cento degli ex malati continua a risentirne a lungo dopo la fase acuta  
Una sindrome di cui si sa ancora poco e che può coinvolgere praticamente tutti gli organi e gli apparati  
al punto di spingere l'Oms ad avviare una raccolta di dati per studiare in modo approfondito il problema

## Gli effetti del Post Covid

di Vera Martinella

**D**i Long Covid continueremo a parlare perché più passa il tempo dall'inizio della pandemia di Sars-CoV-2 più scopriamo gli effetti inattesi a lungo termine del virus e il loro impatto sulle nostre vite. Un impatto che rischia di abbattersi anche sul benessere di tutta la collettività, fino a mettere a rischio il Servizio sanitario nazionale stesso. Quasi tutti Paesi occidentali hanno lanciato progetti speciali per raccogliere dati e analizzarli per capire come e dove curare e gestire i nuovi malati. L'Organizzazione Mondiale di Sanità ha deciso di chiamarla ufficialmente «post Covid-19 condition»: è la condizione di persistenza di segni e sintomi che continuano (o si sviluppano) oltre le 12 settimane dal termine della fase acuta di malattia. Una sindrome di cui ancora si sa poco, perché serve tempo per raccogliere dati sufficienti a trarre delle conclusioni e perché a complicare il lavoro dei ricercatori ci sono due ostacoli. Il primo è che gli organi interessati sono diversi e i sintomi non facili da inquadrare. Il secondo è che a varianti del virus differenti (Delta, Omicron, ecc.) potrebbero corrispondere distinte conseguenze sul lungo periodo. Sono milioni le segnalazioni raccolte dai medici per problemi più o meno severi che perdurano a distanza di mesi dalla fine di Covid-19: dalla stanchezza cronica alla nebbia cerebrale, dai danni cardio-polmonari a quelli gastroenterici, passando anche per disturbi che riguardano, reni, fegato, pelle e capelli. Non sempre c'è una correlazione con il grado di severità della malattia sofferta in fase acuta e non sempre sono chiari i meccanismi all'origine. È un fatto certo che siano moltissime le persone che ne soffrono sebbene sia impossibile per ora dare numeri certi. Alcune statistiche indicano la presenza di sindrome Long Covid in circa il 30 per cento di chi si è infettato, ma esistono stime molto superiori. Si può già dire che ci sono fattori associati a un maggior rischio di sviluppo di una condizione post Covid: sesso femminile, età avanzata, obesità o sovrappeso, diabete, ipertensione arteriosa, asma e l'essere stati ricoverati in ospedale (specie se in terapia intensiva) dovuto per un'infezione da SARS-CoV-2 grave. Le cause? Ancora in gran parte sconosciute, anche se il potente stato infiammatorio determinato dal virus sembra essere il principale indiziato e il comune denominatore di tanti disturbi diversi associati alla sindrome post-Covid. La ricerca scientifica si sta concentrando da una parte sui meccanismi alla base dello sviluppo delle diverse manifestazioni di malattia e dall'altro sulle possibili cure. Al momento le terapie sono per lo più basate sull'esperienza che i vari specialisti costruiscono con il pas-

## Così i disturbi continuano per mesi dopo la guarigione

sare del tempo e, per ora, puntano soprattutto ad alleviare i sintomi lamentati dai pazienti.

Un ultimo grande capitolo quando si parla di post Covid è quello relativo al suo impatto psicologico sulle persone più «fragili» (come chi già era in cura per disturbi psichiatrici, gli anziani, le persone sole) e su bambini e adolescenti, che stanno pagando un prezzo molto alto anche a livello di benessere mentale. Lo dimostrano i numeri crescenti di disturbi d'ansia, dell'alimentazione e problemi del sonno. In Italia come nel resto del mondo.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

### I segni e i sintomi

#### CARDIOPOLMONARI

- Dolore al petto/torace
- Sibili respiratori
- Fatica
- Palpitazioni
- Senso di costrizione toracica
- Mancanza di fiato (dispnea) a riposo e da sotto sforzo

#### NASO E OROFARINGEI

- Dolore all'orecchio
- Rinite/rinorea
- Mal di gola
- Tosse produttiva
- Acufene
- Afonia
- Starnuti
- Tosse
- Perdita dell'olfatto (anosmia)
- Perdita o alterazione del gusto
- Perdita dell'udito
- Sinusite cronica/congestione nasale
- Voce roca/Cambi di voce

#### GASTROENTERICI

- Perdita dell'appetito
- Dolore addominale
- Perdita di peso
- Gastrite
- Diarrea
- Nausea
- Vomito

#### MUSCOLO-SCHELETRICI

- Dolore alle articolazioni (artralgia)
- Dolore ai muscoli (mialgia)



### Le difficoltà ad arrivare a una diagnosi in un libro, le conseguenze e i sintomi da non sottovalutare

Che cos'è la sindrome Long Covid o Post Covid? Come si diagnostica? Come affrontare sintomi respiratori, cardiovascolari, neurologici o di altra natura conseguenti al Coronavirus? Chi è a maggior rischio? Come curarsi? In questo libro Sergio Harari, direttore di Pneumologia all'Ospedale San Giuseppe di Milano, offre un primo bilancio di ciò che la scienza ha appurato finora, una guida per le persone che continuano ad accusare disturbi dopo l'infezione, per aiutarle a capire e interpretare i sintomi. Con un'attenzione speciale anche al disagio psichico causato dalla pandemia e ai problemi di bambini e adolescenti.



Post Covid  
Sergio Harari  
Vera Martinella  
Solferino  
Pagine 240, Euro 16,50



**Non sempre c'è correlazione con il grado di severità della malattia. È invece un fatto certo che siano moltissime le persone che ne soffrono**

### Una grande stanchezza, insieme a dolori muscolari e articolari, possono persistere dopo la fase acuta

In quest'ambito i sintomi più diffusi post Covid sono il dolore muscolare e articolare (mialgie e artralgie) spesso uniti a grande stanchezza. I problemi possono persistere dopo la fase acuta (pochi giorni, ma per una quota di pazienti sembrano diventare cronici, di intensità più o meno severa), ma è improbabile che compaiano all'improvviso in seguito alla guarigione dall'infezione. A rendere ancora più grave il danno a carico di muscoli e ossa è il frequente calo di peso che si accompagna a sarcopenia (ovvero la perdita di massa e forza muscolare), soprattutto nei pazienti reduci da lunghi ricoveri e da un prolungato allettamento. Il problema può riguardare tutti: bambini e anziani, soggetti magri ma anche sovrappeso e obesi, causando ulteriore debolezza e difficoltà a svolgere le normali attività quotidiane. Uno specialista (internista o fisiatra), dopo aver valutato il singolo caso, può consigliare la cura, inclusi esercizi da eseguire in palestra o a casa o cicli riabilitativi da fare in regime ambulatoriale.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## I polmoni restano il bersaglio principale del virus: frequenti i casi di tosse persistente e asma

Affaticamento respiratorio e mancanza di fiato (dispnea), senso di peso al torace o di costrizione, tosse che non se ne va, sono sintomi estremamente frequenti nei pazienti che soffrono di post Covid-19. Le difficoltà respiratorie possono essere conseguenti a polmoniti conclamate causate dal virus (come quelle che hanno portato ai ricoveri ospedalieri) o a polmoniti non riconosciute in pazienti che sono stati gestiti a domicilio, ma anche ad altri fattori. Fra questi l'asma post-infettivo che il Sars-CoV-2 (come molti altri virus respiratori) può causare e che spesso riconosce come primo sintomo la tosse stizzosa e persistente. La valutazione della compromissione respiratoria prevede uno studio sia radiologico (radiografia del torace e, in casi selezionati, Tac ad alta risoluzione senza contrasto) sia della funzione respiratoria (con spirometria e altri test), a cui si aggiungono esami del sangue completi ed eventualmente una valutazione cardiologica. Bisogna rivolgersi a uno pneumologo che decide la terapia più idonea.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Un senso di stanchezza molto marcato è uno dei segnali più comuni, insieme alla perdita di forza

Stanchezza e debolezza muscolare sono stati i sintomi perduranti nel tempo documentati con maggiore frequenza fra le persone che hanno contratto il virus: se ne lamentano, in media, 6 pazienti su 10. E sono anche fra i disturbi più comuni dopo Covid-19. Chi lo prova descrive uno stato di debolezza innaturale e profondo, fisico e mentale, per il quale si fa fatica a compiere le normali attività quotidiane. Spesso, ma non sempre, si accompagna a un affanno respiratorio o a dolori muscolo-scheletrici. In pratica mancano le energie e a questo di frequente si associa la perdita di massa e forza muscolare. Nella maggior parte dei casi si tratta di problemi che perdurano dopo essersi già manifestati durante l'infezione acuta, raramente compaiono in una fase successiva. Non esistono, purtroppo, terapie specifiche per ridurre o alleviare questi disturbi, che non di rado durano diversi mesi. Alimentazione equilibrata, riabilitazione motoria e regolare attività fisica sono di grande aiuto.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Molti dei guariti dall'infezione riferiscono successivamente affanno e «cardiopalmo»

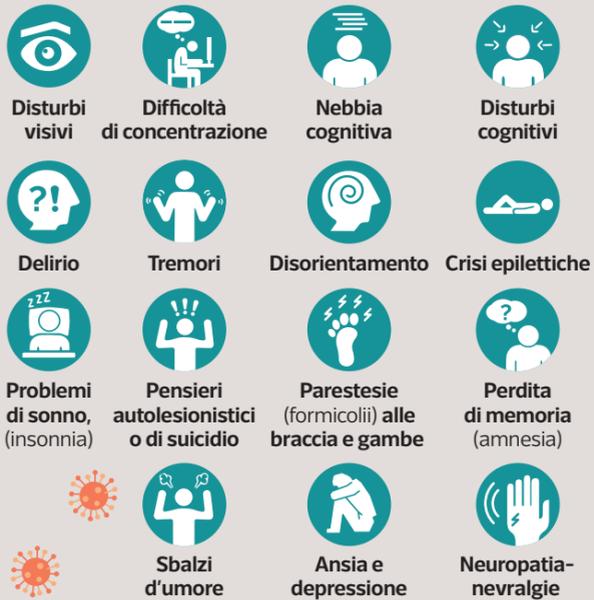
Fin dalle prime fasi della pandemia è stato chiaro che le persone con precedenti malattie cardiache o fattori di rischio cardiovascolari presentano in media quadri clinici più complessi quando entrano in contatto con l'infezione da Sars-CoV-2 e questo vale anche per il Long Covid. I problemi più diffusi sono la dispnea (mancanza di fiato, che può avere una componente cardiologica oltre che respiratoria) e il conseguente affanno, dolore al petto e cardiopalmo (percezione del ritmo cardiaco irregolare). Se persistono oltre 2-3 settimane dopo la guarigione da Covid-19 è bene consultare un cardiologo che potrà richiedere eco ed elettrocardiogramma, esami del sangue e il test da sforzo cardiopolmonare, utile per valutare con precisione la performance del sistema cardio-polmonare. Il rischio è quello di sviluppare infiammazioni del muscolo cardiaco (miocarditi) o una progressiva dilatazione e disfunzione del cuore e andare dunque incontro a scompenso cardiaco, oltre che aritmie.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

16

**milioni** gli italiani che hanno avuto Covid-19 (conteggiati a fine aprile 2022)

### NEURO-PSICOLOGICI



### VARI



Corriere della Sera

## Gusto e olfatto tardano a ricomparire, talvolta, persino dopo un anno. Dipende anche dalla variante

Le alterazioni del gusto e dell'olfatto sono molto variabili anche nella loro durata. Hanno accompagnato le prime manifestazioni di Covid, ma sono diventati meno frequenti con le successive varianti come Omicron. Si stima che nelle prime fasi della pandemia fino al 65-70% di chi contraeva Covid sviluppasse i disturbi dell'olfatto che si distinguono in: parosmia (alterata percezione), cacosmia (abnorme percezione di cattivi odori), fantosmia (percezioni di odori non presenti), iposmia (riduzione della percezione degli odori), anosmia (assenza completa dell'olfatto). Perdita o alterazioni nella percezione di sapori e odori possono persistere nel tempo con grande variabilità (anche per mesi, a volte un anno), è però difficile che compaiano ex novo dopo la guarigione dalla fase acuta. Spesso si risolvono entro due settimane dall'esordio acuto o vanno incontro a un progressivo miglioramento e in oltre il 90% dei casi regrediscono del tutto.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

50

**per cento** i pazienti Covid che, secondo alcune statistiche, soffrono ancora di sintomi dopo quattro settimane dall'infezione

90

**per cento** delle persone sopra i 16 anni ha sofferto di stress psicologico durante il lockdown

## Comuni la difficoltà a concentrarsi, il pensiero più lento e l'affaticamento mentale

Difficoltà di concentrazione, confusione, pensiero più lento, dimenticanze, affaticamento mentale. Un insieme di sintomi viene usato per descrivere una delle manifestazioni più diffuse e debilitanti del Long Covid, battezzata con un termine non medico: in inglese *brain fog*, per lo più tradotto letteralmente come «nebbia mentale». È spesso riferito fra i tre sintomi Long Covid più debilitanti (con dispnea e stanchezza cronica). Numerose indagini, poi, hanno evidenziato complicanze psichiatriche dopo che i sintomi primari di Covid-19 acuto sono cessati: depressione e ansia, disturbo post-traumatico da stress, disturbi cognitivi, fatigue, disturbo ossessivo-compulsivo, disturbi del sonno. Le ripercussioni «mentali» dell'infezione possono essere causate sia dalla risposta immunitaria al virus stesso, sia da fattori di stress psicologici come l'isolamento sociale, l'impatto psicologico di una nuova malattia grave e potenzialmente fatale, la preoccupazione di infettare gli altri e la stigmatizzazione.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Anche i disturbi gastrointestinali non si limitano alla fase acuta. Se non cessano serve uno specialista

La capacità dei coronavirus di colpire il tratto gastroenterico e il fegato era già nota dalle precedenti epidemie (la Sars del 2003 e la Mers del 2012). I disturbi gastrici e intestinali, sia in fase acuta sia a distanza di tempo, sono meno frequenti di quelli respiratori, ma interessano una percentuale non indifferente di pazienti: circa il 30% di chi contrae Covid. Oggi sappiamo da studi su ampie casistiche come il sintomo gastroenterico più frequente nella fase acuta dell'infezione sia rappresentato dalla diarrea, ma molto diffusi sono anche nausea, vomito, dolore addominale e inappetenza. Il primo passo è parlarne con il proprio medico di famiglia, evitando di affidarsi a rimedi improvvisati. Nella maggior parte dei casi la storia clinica e pochi esami diagnostici saranno sufficienti per inquadrare il problema e risolverlo con opportuni accorgimenti dietetico-comportamentali. Se i disturbi non migliorano o su consiglio del medico, si potrà fare ricorso a una visita specialistica gastroenterologica.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## Per le eruzioni cutanee e la perdita di capelli può essere necessario rivolgersi a un dermatologo

I problemi cutanei nei pazienti Long Covid possono essere distinti in lesioni insorte nella fase acuta della malattia che persistono nel tempo e condizioni che invece si manifestano successivamente. Durante la malattia iniziale possono verificarsi eruzioni cutanee simili a orticaria, morbilli o varicella. Molto spesso queste «lesioni» si associano a prurito e interessano tronco, addome, arti superiori, mani o piedi. Compaiono con più frequenza in pazienti con forme moderate o gravi di Covid-19 e generalmente si risolvono in fretta (nel giro di una-quattro settimane). Sempre in fase acuta, soprattutto in persone giovani e con Covid lieve, possono comparire lesioni simili ai geloni da freddo che tendono a durare in media due settimane. La caduta dei capelli si verifica invece dopo settimane o mesi (in media 2 o 3) e, come i problemi cutanei, tende a risolversi da sola. L'attesa può essere lunga, si può parlarne con il medico di famiglia o uno specialista dermatologo che, se lo ritiene necessario, può prescrivere una terapia.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



L'esperto risponde alle domande dei lettori all'indirizzo [forum.corriere.it/malattie-respiratorie](https://forum.corriere.it/malattie-respiratorie)