
Influenza e Covid-19: caos integratori per le difese immunitarie. Landi (Gemelli), “non sostituiscono i vaccini e no al ‘fai da te’”

Dall'arginina alla bromelina, dalla vitamina C alla lattoferrina, fino alla vitamina D, alla troxerutina e a molte altre comuni sostanze, sono decine i composti e le combinazioni che uno studio condotto dalla Fondazione Policlinico universitario Agostino Gemelli Irccs – Università Cattolica Campus di Roma, coordinato da Francesco Landi, direttore del Dipartimento scienze dell'invecchiamento e past presidente della Società italiana di gerontologia e geriatria (Sigg), ha passato al vaglio. “In vista della stagione influenzale e di una nuova eventuale ondata Covid, il vaccino continua a rappresentare la nostra migliore forma di protezione – afferma Landi –. È dunque inutile pensare che questi nutraceutici possano sostituire il vaccino e, inoltre, non tutte le sostanze sono in grado di stimolare la risposta immunitaria potenziandola, se non accompagnati da una dieta sana ed equilibrata, da una regolare attività fisica e dal consiglio del proprio medico, che potrà indicare l'integratore più giusto, nel giusto dosaggio, in base al proprio stato di salute”. Dalla review coordinata dal professor Landi, tra le evidenze più solide sembrano emergere i risultati su due combinazioni di sostanze: il mix di arginina e vitamina C e la bromelina. “L'arginina è un aminoacido prodotto naturalmente dall'organismo, il quale stimola l'ossido nitrico, enzima chiave per una corretta funzione immunitaria e vascolare – spiega Landi, autore di studi successivi su Bioarginina –. La vitamina C, invece, grazie ad una nanotecnologia che ne ottimizza l'assorbimento senza effetti collaterali, riduce lo stress ossidativo e migliora il rimodellamento vascolare con effetti benefici a cascata su tutto l'organismo”. Anche la bromelina, un enzima derivato dal frutto e dal gambo dell'ananas, è considerata un agente antinfiammatorio ed è associata a un'attenuazione dei sintomi post-Covid e a una significativa riduzione della proteina C-reattiva collegata all'infiammazione. “È giusto – conclude Landi – approfittare dell'effetto protettivo di alcuni integratori sulla salute. Tuttavia, il consiglio è quello di parlarne con il proprio medico per scegliere l'integratore giusto”.

Giovanna Pasqualin Traversa