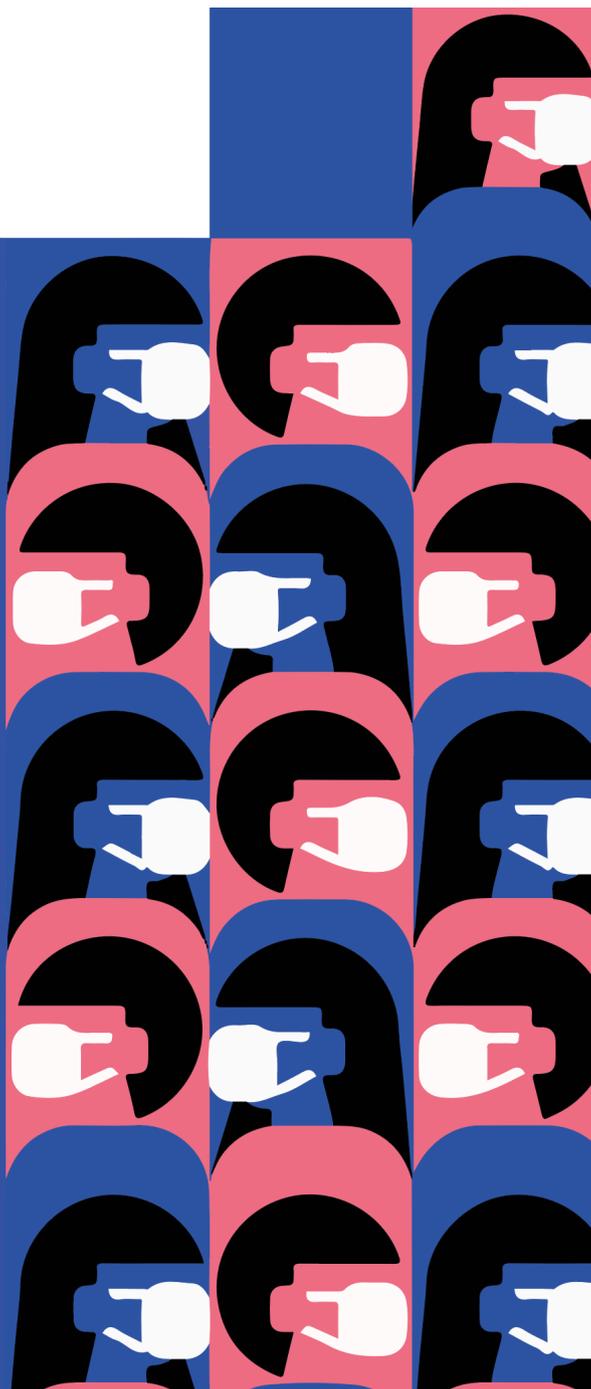


AZIENDA SANITARIA LOCALE
BENEVENTO
DIRETTORE GENERALE: DOTT. GENNARO VOLPE



COVID-19
OLTRE
LA PAURA



PRESENTAZIONE

Dott. Gennaro Volpe
Direttore Generale ASL BN

COVID E ASPETTI CLINICI

Dott.ssa Rosamaria Luciano
Medico USCA

COVID E ASPETTI PSICOLOGICI

Dott.ssa Carmela Longo
Psicologa e Psicoterapeuta

COVID E ASPETTI NUTRIZIONALI

Dott.ssa Stefania Pellino
Medico e Biologa Nutrizionista

COVID E COMUNICAZIONE

Dott.ssa Rosaria Avenia
Sociologa specialista in Comunicazione
Pubblica

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Referente Educazione alla salute
Dott.ssa Mary Antoinette Menechella

PRESENTAZIONE



Nell'attuale situazione di convivenza con il COVID-19, la comunità rappresenta, di fatto, il campo in cui si “gioca” il controllo dell'epidemia ma dove, allo stesso tempo, si possono trovare nuove opportunità per interventi di prevenzione e promozione della salute. La Scuola rappresenta un nodo centrale per la vita culturale di una società e ne testimonia la vitalità, la forza e la speranza. Noi crediamo fermamente in questa visione, pertanto, le nostre strategie operative per la promozione della salute e l'adozione di

corretti stili di vita sono prioritariamente pensate e costruite per tale target.

Questo opuscolo nasce da una serie di incontri a distanza che i nostri professionisti hanno avuto con classi di studenti di alcune scuole della provincia di Benevento su diversi aspetti inerenti l'attuale pandemia da Covid-19. Tale progetto ha dato risultati positivi ed ha comportato l'interesse di una platea sempre più vasta.

Alla luce dell'interesse riscontrato e dell'impellenza di raggiungere il più elevato numero di persone possibili, nonché della volontà di non creare disuguaglianze, abbiamo strutturato il presente lavoro in un formato semplice e fruibile in cui sono stati analizzati gli aspetti clinici, nutrizionali, psicologici e comunicativi legati alla pandemia da Covid-19, con la volontà di andare “oltre la paura!”. Paura che talvolta, può essere dominante e può portare a reazioni emotive ed a comportamenti lesivi per sé e per gli altri. Per andare oltre la paura occorre che ogni persona metta in atto azioni consapevoli, sane, creative e di cura di sé per cui pensiamo di dare un utile contributo informativo con il presente opuscolo.

Certi di ottenere positivo riscontro dai rappresentanti delle istituzioni scolastiche e della società civile, vi auguriamo una buona lettura.

**Il Direttore Generale dell'ASL Benevento
Dott. Gennaro Volpe**



1

COVID E ASPETTI CLINICI

Dott.ssa Rosamaria Luciano

Medico USCA

Il 31 Dicembre 2019 le autorità sanitarie cinesi hanno riferito che nella città di Wuhan, Cina centro-orientale, si era sviluppato un focolaio epidemico di casi di polmonite atipica a eziologia sconosciuta. L'11 Marzo 2020, l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) ha dichiarato che l'infezione da Covid-19 era una Pandemia (DEFINIZIONE di Pandemia. Epidemia con tendenza a diffondersi rapidamente attraverso vastissimi territori o continenti). Il 9 Marzo 2020, l'intera Italia entra in Lockdown.

I coronavirus sono un genere di virus comuni in molte specie animali ma in alcuni casi, seppur raramente, possono modificarsi e infettare l'uomo per poi diffondersi nella popolazione causando principalmente infezioni del tratto respiratorio, dal semplice raffreddore a severi polmoniti. Il coronavirus appartiene alla famiglia dei Coronaviridae, con un genoma ad RNA (acido ribonucleico) a singolo filamento avvolto da capside. Devono il loro nome all'aspetto dei virioni al microscopio elettronico che ricorda quello di una corona. Fondamentale per l'anco-

raggio del coronavirus alle cellule umane, è la proteina S (Spike); essa si lega al recettore ACE2 (recettore dell'angiotensina 2) presente soprattutto nel tratto respiratorio, in particolare a livello polmonare (e questo spiega il particolare tropismo del Covid-19 per il polmone). La particolarità di tutti i virus ad RNA, è che possono mutare con estrema facilità e questo è quello che succede quando sentiamo parlare di varianti, ossia dello stesso virus che ha modificato poche sequenze del proprio genoma, e questo può averlo reso più virulento o con una più alta capacità di trasmissibilità. Proprio il genoma a RNA è quello che ha reso più complicata la produzione del vaccino.

Le modalità di trasmissione interumana dei coronavirus sono:

per via aerea, attraverso la saliva e l'aerosol delle secrezioni delle vie aeree superiori veicolati da tosse e/o starnuti;
per contatto diretto ravvicinato, come ad esempio una stretta di mano e successivamente toccando con le mani contaminate le mucose di bocca, naso e occhi;
per via oro-fecale (questo non rappresenta un fattore importante di diffusione nei Paesi industrializzati come il nostro in cui non abbiamo mescolamento di acqua reflua e acqua potabile, ma è importante nei Paesi in via di sviluppo).

Il periodo di incubazione dell'infezione da Covid-19 è stimato fra i 2 e i 14 giorni,



con una media di 5 giorni.

I sintomi d'esordio dell'infezione da SARS-CoV-2 sono piuttosto aspecifici e molto simili ai sintomi influenzali:

iperpiressia (febbre) anche elevata, sopra i 39°C (> 50% dei casi);

tosse in genere secca (45-80% dei casi);

malessere generale (44-80% dei casi);

dispnea da sforzo, ovvero mancanza d'aria (difficoltà respiratoria) quando si effettua uno sforzo fisico (20% dei casi);

cefalea;

in una minoranza dei casi soprattutto in età pediatrica, si può manifestare con sintomi gastrointestinali (diarrea e/o vomito);

più specifico invece dell'infezione da Covid-19 è l'anosmia (perdita dell'olfatto) e l'ageusia (perdita di gusto), che raramente si verificano nella comune influenza.

Sintomi e vaccino

La malattia acuta da Covid19, può decorrere in modo:

ASINTOMATICO, e questi rappresentano i principali untori;

PAUCISINTOMATICO: sintomi blandi, ovvero raffreddore, febbre, lieve cefalea;

SINTOMATICO LIEVE: sintomi simil-influenzali;

SINTOMATICO MODERATO/GRAVE, con lo sviluppo di una polmonite interstiziale, successiva difficoltà respiratorie, calo della saturazione sino ad arrivare alla neces-

sità dell'utilizzo dell'ossigeno-terapia.

E' stato dimostrato (<https://doi.org/10.4236/ojepi.2021.114038>), che i pazienti che sono stati affetti da Covid-19 anche in forma lieve, spesso hanno sintomi a distanza di mesi dalla guarigione (ovvero dall'esito del tampone negativo). Questi pazienti vengono definiti COVID-Long-Haulers. La Regione Campania con la nota di protocollo 2021 del 24/09/2021 ha dato delle prestazioni gratuite con codice di esenzione CV2123, attualmente solo per i pazienti Covid-19 positivi che hanno effettuato un ricovero ospedaliero per un quadro severo da Covid.

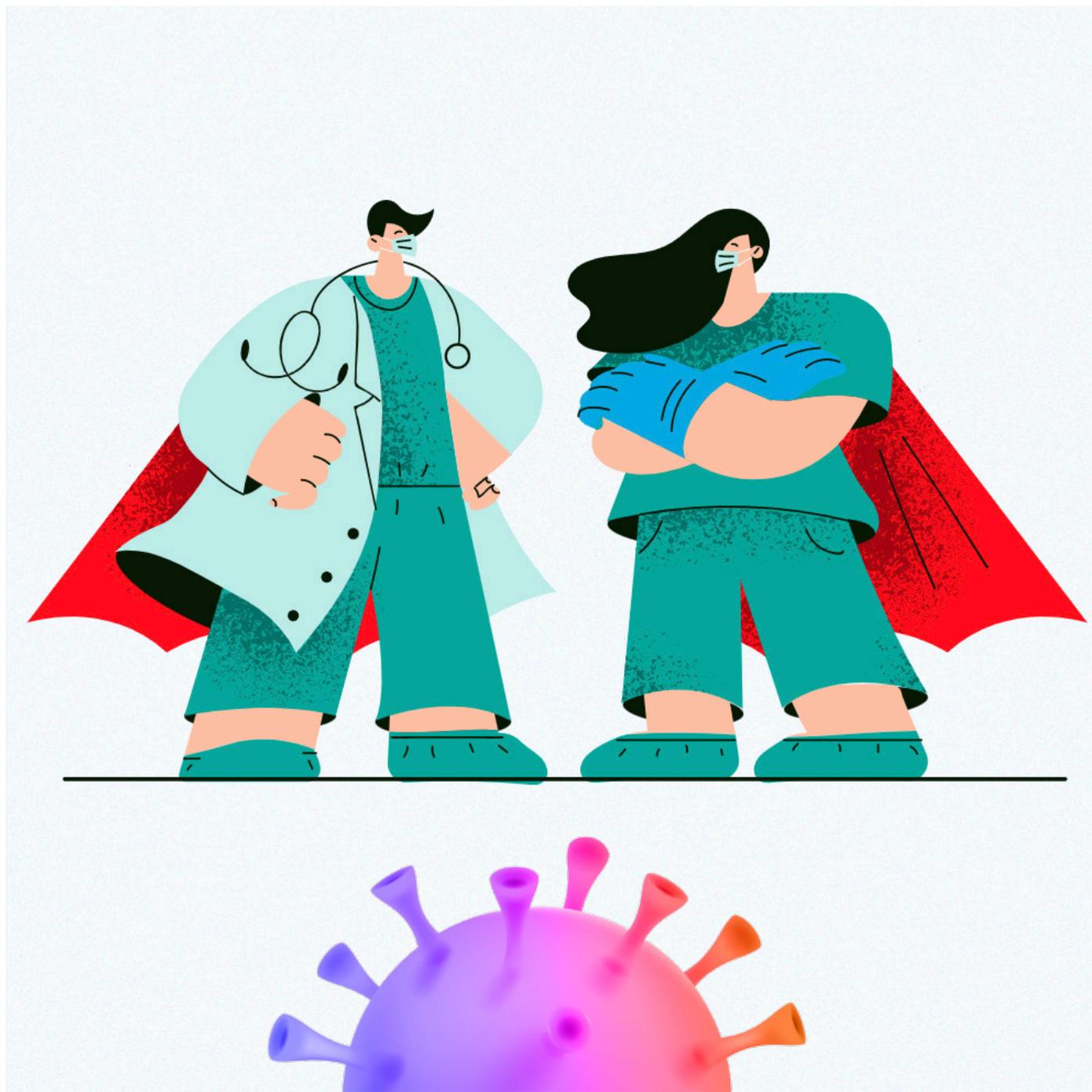
I principali sintomi a lungo termine si possono classificare in:

sintomi fisici come fatica, dispnea, dolore toracico, tosse ;

sintomi psicologici come ansia, depressione, disturbo da stress post-traumatico [PTSD];

sintomi cognitivi come scarsa memoria e concentrazione.

Per la diagnosi, l'esame gold standard è il tampone molecolare ovvero il tampone analizzato con tecnica PCR, reazione a catena della polimerasi (polymerase chain reaction), ovvero una tecnica di biologia molecolare che consente la moltiplicazione (amplificazione) di frammenti di acidi nucleici dei quali si conoscono le sequenze nucleotidiche iniziali e terminali. La terapia è stata inizialmente empirica,



ovvero utilizzando le conoscenze scientifiche su altre patologie simili, si è cercato di curare i pazienti affetti da Covid-19. Attualmente si consiglia:

per i pazienti asintomatici di non assumere nessuna terapia;

per i pazienti paucisintomatici, di effettuare una terapia sintomatica (paracetamolo/ibuprofene) al bisogno, integrazioni vitaminiche (in particolare vitamina D), e SOLO in caso di sovra infezione batterica, una terapia antibiotica;

per i pazienti sintomatici, con sintomi respiratori importanti, si introduce il cortisone che riduce la risposta infiammatoria dell'organismo, eparine a basso peso molecolare in caso di persone allettate o altre patologie della coagulazione, O2 terapia domiciliare quando necessario, somministrazione di anticorpi monoclonali (da effettuare in ospedale).

Nelle seguenti situazioni invece si effettua l'ospedalizzazione: febbre persistente e $\geq 38^{\circ}\text{C}$ associata a dispnea, stato confusionale, $\text{SaO}_2 \leq 92\%$ ($< 90\%$ se BPCO), atti resp/min ≥ 22 , PAS 100/min.

I vaccini autorizzati in Italia sono il Pfizer BioNtech (Comirnaty), Moderna (Spikevax), Astrazeneca (Vaxzevria) e Johnson e Johnson (Janssen).

Vediamo semplicemente quali sono i pro e i contro:

PRO:

Riduciamo per noi stessi il rischio di contrarre la malattia (NOTA BENE: non significa che non possiamo contrarre il virus, ma riduciamo la possibilità di sviluppare la malattia perché gli anticorpi si attiveranno appena in contatto con il virus bloccando la replicazione).

Riduciamo la diffusione del virus e quindi il generarsi di varianti.

Proteggiamo le persone fragili: anziani, immunodepressi, oncologici; e le persone che non possono vaccinarsi perché affetti da altre patologie in cui è controindicato il vaccino.

CONTRO:

Essendo il coronavirus, un virus a RNA, muta facilmente come quello influenzale e per questo potrebbe esserci la necessità di effettuare più di un richiamo.

Alcune persone sono allergiche a degli eccipienti contenuti nel vaccino.

Attualmente non autorizzato ai bambini sotto i 5 anni .

Unico modo per evitare ridurre i contagi è la PREVENZIONE. Le norme per evitare il contagio sono:

tenere una distanza di sicurezza dagli altri (almeno un metro), anche se non manifestano sintomi di malattia;

indossare la mascherina in pubblico, specialmente al chiuso o quando non è possibile osservare il distanziamento fisico (in Regione Campania è obbligatorio an-

che all'aperto);
scegliere spazi aperti e ben arieggiati a discapito di quelli chiusi. Se al chiuso, aprire la finestra;
igienizzare spesso le mani con acqua e sapone o usando un apposito prodotto disinfettante a base alcolica;
sottoporsi alla vaccinazione quando possibile;
misurare sempre la temperatura prima di entrare in un luogo chiuso, se maggiore di 37,5 C, tornare subito a casa e contattare il proprio medico curante o l'ASL. Dopo un lungo periodo di lockdown e tanti sacrifici fatti in questi ultimi anni da ognuno di noi, il nostro desiderio più grande è quello di ritornare alla "normalità".

Poter viaggiare, vedere i nostri amici quando vogliamo, uscire per divertirci, non doverci preoccupare di effettuare un tampone ad ogni raffreddore. Prima di partire è bene informarsi sul sito del viaggiesicuri.it dove è possibile effettuare un questionario dichiarando la Nazione da dove veniamo o dove vogliamo andare, e ci dice cosa dobbiamo fare: tampone prima dell'imbarco, eventuale quarantena o compilazione digitale di localizzazione, denominato anche digital Passenger Locator Form (dPLF).

Importante è consultare costantemente il sito del ministero e soprattutto quello della nostra regione per tutti gli aggiornamenti, le ordinanze e gli avvisi relativi



Viaggiare sicuri
Passenger Locator Form digitale europeo (DPLF)
Ministero della Salute
Regione Campania

2

COVID E ASPETTI PSICOLOGICI

Dott.ssa Carmela Longo
Psicologa e Psicoterapeuta

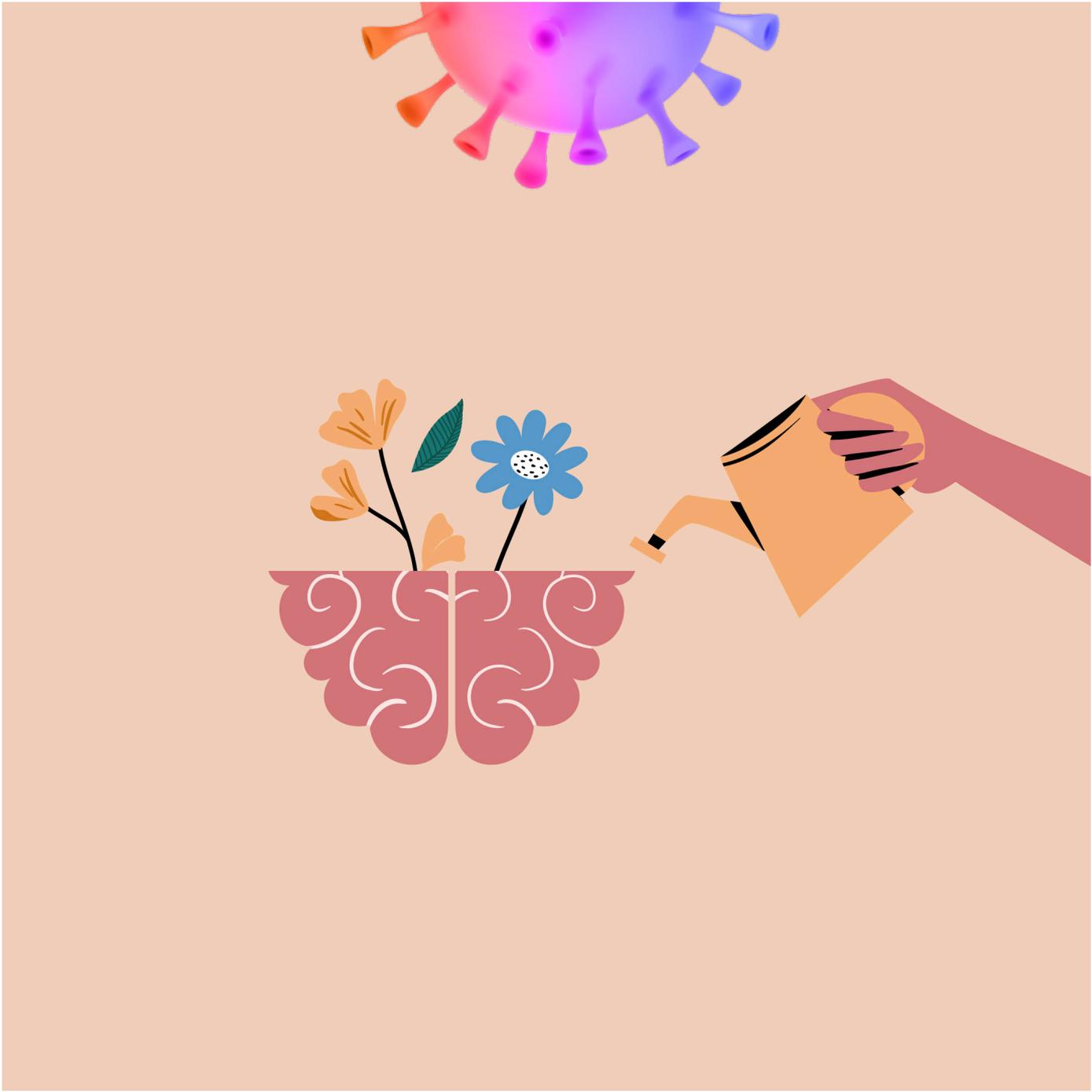
Dopo circa due anni dall'inizio della pandemia, larghe fasce della popolazione stanno affrontando difficoltà emotive, psicologiche, relazionali, sociali, lavorative ed economiche. I vissuti ricorrenti sono di stanchezza, disagio profondo, apatia, irritabilità, rabbia, preoccupazione, senso di fragilità, precarietà e incertezza, che portano talora a una esasperazione delle conflittualità, specialmente quelle intrafamiliari nonché comunitarie. A farne maggiormente le spese sono le persone più fragili socialmente ed economicamente: bambini, adolescenti, anziani, malati, persone con problematiche di salute mentale o con dipendenze patologiche, disoccupati, persone con diverse abilità. In molti casi si è inoltre determinato un vero e proprio stress post-traumatico, specialmente in coloro che hanno subito lutti e perdite a vario livello.

Contestualmente, si è potuto registrare un aumento nel consumo di alcolici, nicotina e psicofarmaci, nonché un aumento nella fruizione e nell'utilizzo di

internet anche al di fuori delle necessità lavorative e di studio. La riduzione o mancanza di relazioni sociali è sfociata talvolta in un vero e proprio isolamento fino al ritiro. Si è anche appurato un incremento nella fatica percepita durante lo svolgimento della propria attività lavorativa e nella concentrazione nello studio.

Per chi si è contagiato, i problemi psicologici si sono presentati in maniera drammatica: alla paura dello stigma si è aggiunto spesso il senso di colpa per essere possibile veicolo di contagio. Inoltre, teniamo presente che la quarantena e più in generale l'isolamento sociale dovuto al lockdown hanno prodotto cambiamenti fisiologici e psicologico-relazionali, ad esempio del ritmo sonno-veglia, dell'attività fisica, dell'alimentazione, dell'esposizione alla luce solare, del rapporto col proprio corpo e con gli altri significativi. E' d'altro canto risaputo che l'isolamento prolungato determina cambiamenti sostanziali nella gestione delle life skills, le abilità psicosociali, rendendo più frequenti irritabilità e depressione, ansia generalizzata, impulsività e tendenza a compiere azioni rischiose o inconsulte.

Siamo dunque in un periodo storico di forte crisi a vari livelli. Ma proprio per questo abbiamo l'opportunità di mettere in campo risposte nuove e creative, attingendo al nostro potenziale di salute e a quello della comunità, riorganizzando la nostra vita in un modo diverso e più appagante. Il disagio e la crisi fanno infatti



parte del ciclo vitale dell'essere umano, che si snoda tra momenti storici difficili e talvolta drammatici, crisi evolutive individuali e collettive. Quindi non è il disagio in sé che è negativo, ma è la risposta che noi attuiamo per affrontare il disagio che può essere involutiva, rigida, stereotipata, anacronistica e disadattiva o, al contrario, creativa, libera, evolutiva, migliorativa e arricchente.

Sono le persone e la collettività che fanno la differenza.

Ma come fare in modo che i comportamenti in risposta al disagio siano costruttivi?

Innanzitutto essendo quanto più possibile consapevoli delle credenze sottese alle emozioni, ai nostri ragionamenti e comportamenti.

Le credenze danno luogo a pensieri, emozioni e comportamenti automatici, inconsapevoli e spesso acritici. Esse sono prevalentemente il frutto della nostra storia, delle esperienze che abbiamo avuto, interconnesse con l'ambiente in cui viviamo.

Pensieri-emozioni-comportamenti-azioni
I PENSIERI (su di sé e il mondo, nonché il DIALOGO INTERNO tra sé e sé) influenzano le EMOZIONI (le principali sono gioia, paura, tristezza, rabbia, disgusto, vergogna) le quali a loro volta influenzano COMPORTAMENTO E AZIONI.

Quindi, dobbiamo monitorare le nostre credenze e i nostri pensieri, esserne

consapevoli per riconoscere e cambiare quelli rigidi e disfunzionali.

Se io ho in me una credenza del tipo:
Difenditi !! Pensa solo a te e alla tua famiglia!

Questo può portare a emozioni e comportamenti come ad esempio una remissività sterile e acritica rispetto a ciò che succede, mettendoci in una condizione di passività, di delega e di deresponsabilizzazione.

Con una credenza del genere (questa è solo una delle tante), si accentua l'individualismo più rigido, che è la base della disaffezione e del disimpegno verso la ricerca e la costruzione del bene comune. LA PRIMA COSA DA FARE DUNQUE È NON CADERE NELLA TRAPPOLA DELL'INDIVIDUALISMO: non dobbiamo e non possiamo, infatti, disgiungere le nostre azioni dal benessere della collettività. Dobbiamo imparare a prenderci cura di noi stessi, degli altri e del mondo comune.

Nel prenderci cura di noi stessi è fondamentale potenziare il nostro sistema immunitario, prima naturale ed efficace barriera agli attacchi esterni, agendo anche sul livello psicologico-relazionale.

Come possiamo farlo? Innanzitutto identifichiamo e correggiamo i pensieri limitanti, disfunzionali, catastrofici e deresponsabilizzati.

Accettiamo lo stato d'animo del momento: è normale che ci possiamo sentire in ansia o preoccupati. Utilizziamo tutta la



gamma di emozioni che proviamo, per capire meglio noi stessi e chi ci è vicino, sviluppando la consapevolezza, la capacità dell'empatia, della prosocialità, della cooperazione e dell'impegno costruttivo. Rimaniamo adeguatamente informati, senza farci sopraffare da un sovraccarico di notizie. Manteniamo una mente aperta e critica anche riguardo alle informazioni, da qualsiasi fonte provengano. Siamo sempre realistici e onesti quando parliamo della situazione e delle difficoltà che tutti stiamo vivendo, evitando le contrapposizioni "noi-loro". Impegniamoci in prima persona nel favorire un dialogo pacato e attento nel ricostruire un tessuto sociale di confronto costruttivo e di cooperazione. Questo ci aiuterà ad aprire spazi di maggiore vicinanza emotiva ed empatia, e tutto ciò che alimenta la ricchezza intrinseca nelle relazioni umane. Siamo aperti al dialogo con le persone significative, in modo da poter esporre timori e preoccupazioni, senza tenerci tutto dentro. Trascorriamo del tempo con gli amici. Le relazioni sociali sono fondamentali per ognuno di noi a qualsiasi età della vita, e a maggior ragione nell'infanzia e nell'adolescenza, per il ruolo che rivestono nello sviluppo psicologico ed emotivo. Se siamo adulti, sosteniamo gli adolescenti nell'acquisire un senso di responsabilità e quindi di controllo sulla situazione. Rafforziamo il loro ruolo attivo e da protagonisti nella società, nel fare pro-

poste per affrontare questa situazione, e ricercare soluzioni creative per non soccombere a striscianti sensi di impotenza e sfiducia.

Non abbiamo timore nell'affidarsi a un aiuto specialistico se sono presenti esagerati sbalzi d'umore ed estrema irritabilità.

Possiamo utilizzare questo periodo di crisi individuale e collettiva per crescere come persone e per mettere in campo nuove competenze, sia nella dimensione privata ed individuale, sia a favore della collettività, per un tessuto sociale sempre più inclusivo e supportante.

Sarebbe auspicabile che da questa crisi mondiale e locale ne uscissimo con insegnamenti e proponimenti utili e costruttivi, sia a livello personale che comunitario.

D'altro canto, se ci rifacciamo alla parola CRISI, vediamo che negli ideogrammi cinesi essa rappresenta sia un pericolo-limite, sia un'opportunità. L'etimologia del termine "crisi" deriva inoltre dal latino e dal greco significa (scelta/ decisione). Con le nostre scelte individuali e collettive possiamo dunque immaginare e preservare un modo di vita che valorizzi il potenziale di salute insito in ogni persona. Ognuno di noi ha un essere fisico che vibra all'unisono con l'essere psichico e spirituale: la salute è dunque il risultato di un'integrazione olistica e armonica tra

i vari livelli dell'essere, e tra la persona e l'ambiente, quello prossimo e quello lontano. Siamo in connessione gli uni con gli altri, e dobbiamo innalzare le nostre vibrazioni con sentimenti di amore, condivisione e apertura creativa, rigettando il senso di impotenza che incombe su ognuno di noi. Possiamo certamente ripensare all'attuale organizzazione sociale, che troppo spesso frantuma i rapporti, divide e isola le persone, rapina la natura e l'ambiente, orientandoci verso un'impostazione di vita che tenga in maggiore conto il dono, lo scambio, il mutuo aiuto, la sobrietà.

E' imprescindibilmente arrivato il momento di VALORIZZARE IL PATRIMONIO DI PROSSIMITA' e di TERRIETA'.

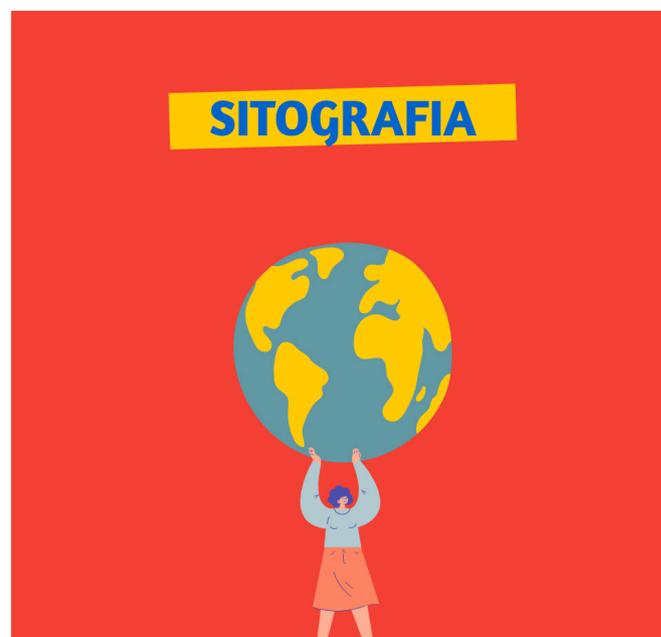
PROSSIMITA': il mio vicino di casa, la vecchietta del pianerottolo, il mio dirimpettaio, il mio collega

TERRIETA': avere a cuore il mondo comune che esiste sotto un unico cielo
I care, mi interessa, me ne voglio prendere cura.

E dovremmo imparare innanzitutto a prenderci cura delle parole che usiamo, del nostro linguaggio. Ad esempio, quanto sarebbe meglio e più accettabile parlare di distanziamento fisico anziché distanziamento sociale?

Proviamo ad utilizzare delle parole che ci stimolino a mettere in atto azioni creative e costruttive per noi stessi, per gli altri, per la collettività, per ritrovarci insieme cooperativamente, e riscoprire le no-

stre enormi potenzialità, squisitamente umane, come persone e come comunità. Tutto questo si racchiude in una parola: empowerment, l'acquisizione del proprio potere di incidere effettivamente sulla realtà. Non deleghiamo ad altri questo potere: è nostro, è possibile, è improcrastinabile, in questo preciso momento storico, nel qui ed ora che siamo chiamati a vivere con consapevolezza, pienezza e responsabilità.



psicoattivo

psicopatologia.eu

Consiglio nazionale ordine Psicologi

Apertamenteweb

Psicologinews

3

COVID

E ASPETTI NUTRIZIONALI

Dott.ssa Stefania Pellino
Medico e Biologa Nutrizionista

Che correlazione esiste tra l'infezione da Covid-19 e la nutrizione? La risposta è nel microbiota intestinale. Il microbiota umano (anche detto flora intestinale) è l'insieme dei microorganismi simbiotici che convivono con l'organismo umano senza danneggiarlo. Il 70% circa del sistema immunitario risiede proprio nel nostro intestino: esiste infatti una stretta correlazione tra lo stato di salute del nostro intestino e l'efficacia della risposta immunitaria.

Il microbiota intestinale ha infatti diverse funzioni, non soltanto inerenti l'assorbimento dei nutrienti, ma costituisce una vera e propria barriera contro i patogeni, innescando i meccanismi molecolari che sono alla base della risposta immunitaria. Nell'intestino risiede una vera e propria barriera di difesa contro i patogeni esterni e le tossine, prevalentemente costituita dal sistema GALT (acronimo dell'inglese gut-associated lymphoid tissue, tessuto linfoide associato all'intestino).

Il microbiota intestinale influenza l'immunomodulazione, ossia regola l'attività del sistema immunitario favorendo la sua

corretta maturazione, evitando che si attivi in modo anomalo come nel caso di allergie o malattie autoimmuni o in maniera deficitaria come nelle infezioni. Esso è costituito da una vasta popolazione microbica di vario tipo che può subire alterazioni, più o meno significative, da parte di fattori esterni come la dieta o uno stile di vita poco sano.

Il microbiota intestinale è in grado di contrastare i microrganismi patogeni, agendo da sentinella e creando un ambiente ostile alla permanenza degli ospiti indesiderati (come i virus ad esempio). Ad uno stato di equilibrio detto "eubiosi" si può contrapporre uno stato di disequilibrio detto "disbiosi" ed è a quest'ultima che si deve l'aumentata incidenza di patologie metaboliche, cardiovascolari, infiammatorie, neurologiche, psichiche e persino oncologiche.

Un'alimentazione poco salutare può provocare un'alterazione della flora batterica intestinale con riduzione dei batteri "protettivi" (disbiosi) e maggior rischio di ammalarsi. Lo stato infiammatorio dell'intestino può alterare la permeabilità intestinale permettendo il passaggio di patogeni e tossine, nocivi per l'organismo.

Diversamente, un intestino sano permette di prevenire le infiammazioni e garantire un'efficace risposta immunitaria.

Per potenziare le nostre difese immunitarie è fondamentale eliminare i cibi che "infiammano" l'organismo come: l'eccesso



so di grassi saturi e zuccheri semplici, in grado di creare uno stato nocivo per il nostro corpo.

Dobbiamo invece assumere, attraverso l'alimentazione, sostanze antiossidanti, vitamine e probiotici utili a ridurre lo stato di infiammazione provocato da abitudini alimentari scorrette.

COSA C'E' DENTRO al cibo che mangiamo

Le vitamine efficaci per rinforzare le difese immunitarie sono principalmente la C, la A, la E, la D, la B6, la B9 (l'acido folico, la cui integrazione è fortemente raccomandata soprattutto in gravidanza) e la B12; tra i microelementi sono indicati perlopiù lo zinco, il selenio, il ferro e il rame.

Principi antiossidanti come le vitamine C ed E, il selenio, il rame e lo zinco contrastano l'azione dannosa dei radicali liberi e degli altri composti ossidanti costantemente prodotti dal metabolismo energetico e in modo più consistente in corso di infezioni e infiammazioni. Questi ultimi modulano la reattività di diverse cellule chiave del sistema immunitario e influenzano la produzione di sostanze pro-infiammatorie (CITOCHINE PRO-INFIAMMATORIE).

Frutta e verdura di stagione assicurano il giusto apporto di minerali e vitamine: agrumi, kiwi ricchi di vitamina C, melagrana come fonte di fibre solubili e insolubili, utili per una buona digestione e per proteggere la salute dell'intestino

nonché ricco di antiossidanti; albicocche e meloni, ricchi di beta-carotene (precursore della vitamina A).

Verdure a foglia in una sana alimentazione non devono mai mancare i broccoli perché ricchi in vitamine (A, C, E e antiossidanti come zinco e selenio che aumentano la capacità di difesa del sistema immunitario); spinaci; cavoli; bietola; verza; rucola. Queste verdure sono ricche, oltre che di fibre, anche di micronutrienti.

Cereali pasta, pane e prodotti da forno integrali, farro, orzo perché ricchi di fibra ed apportano vitamine del gruppo B.

Pesce (salmone, sgombro, sardina, alici) fonte di proteine nobili ma soprattutto di vitamina D e acidi grassi ω -3 che riducono l'infiammazione.

Carne bianca pollo e tacchino ricchi di amminoacidi essenziali utili per la costruzione di immunoglobuline (anticorpi). Si consiglia a tal proposito di consumare brodo di pollo fatto in casa per le sue proprietà antinfiammatorie e decongestionanti.

Legumi fagioli, lenticchie, ceci, piselli in quanto rappresentano un'ottima fonte di proteine. Inoltre, fagioli e ceci sono ricchi di minerali utili al sistema immunitario come lo zinco, magnesio, fosforo e rame. Ricchi in fibre e supportano la funzionalità dell'intestino.

Frutta secca mandorle, noci e nocciole perché ricche di minerali (zinco e selenio) e vitamina E (antiossidante).

Alimenti fermentati: yogurt (preferibil-



mente magro) perché ricco di probiotici (che aiutano il buon funzionamento dell'intestino) e vitamina D.

Erbe e spezie: peperoncino (fonte straordinaria di vitamina C e vitamina A e dotato di proprietà antivirali e antibatteriche), rosmarino e basilico (ricchi di vitamina C, A e ferro), il pepe (contenente ferro e rame). Utili per rafforzare le difese immunitarie sono anche zafferano e curcuma, grazie al contenuto di vitamina A e curcumina, sostanza caratterizzata da proprietà antinfiammatorie. Lo zenzero, oltre a essere una buona fonte di ferro, manganese, zinco, rame, selenio e vitamina B6, è dotato di proprietà antiossidanti, antinfiammatorie e antipiretiche vantaggiose in caso di raffreddore e malattie da raffreddamento.

Un sistema immunitario efficiente è fondamentale per difenderci da malattie e infezioni, soprattutto in un periodo di emergenza sanitaria come quella che stiamo vivendo.

Per rinforzare il nostro sistema immunitario è importante mantenere il nostro intestino in salute: è noto da tempo che esiste una relazione diretta tra l'efficacia della risposta immunitaria e lo stato di salute del microbiota intestinale.

Seguendo un'alimentazione sana e bilanciata è possibile ridurre il rischio di infezioni potenziando il nostro sistema immunitario.

La stretta correlazione tra lo stato di salute intestinale e l'efficacia della risposta immunitaria è stata oggetto di numerosi studi scientifici. Proprio tra Settembre e Novembre del 2021 sono stati presentati e pubblicati dalla nostra ASL diversi articoli scientifici che hanno messo in evidenza come gli aspetti nutrizionali in pazienti Covid-19 positivi possano influenzare l'efficacia della risposta immunitaria negli stessi.

4

COVID E COMUNICAZIONE

Dott.ssa Rosaria Avenia
Sociologa specialista in Comunicazione Pubblica

La pandemia continua ad occupare quotidianamente le prime pagine dei media tradizionali e dei nuovi mezzi di comunicazione. Assistiamo a vere e proprie “ondate” di notizie, commenti, dati, interpretazioni e polemiche su: utilità del vaccino, misure sanitarie, green pass e, poi, «terza dose»: quanto e per quanto immunizza? E la «quarta dose»? serve veramente? Anche sull’obbligo vaccinale le posizioni sono opposte, tra chi lo ritiene liberticida e chi giudica le sanzioni insufficienti. E’ poi particolarmente discusso il criterio di conteggio dei positivi: vanno inclusi i soggetti asintomatici? e gli ospedalizzati per altre cause?

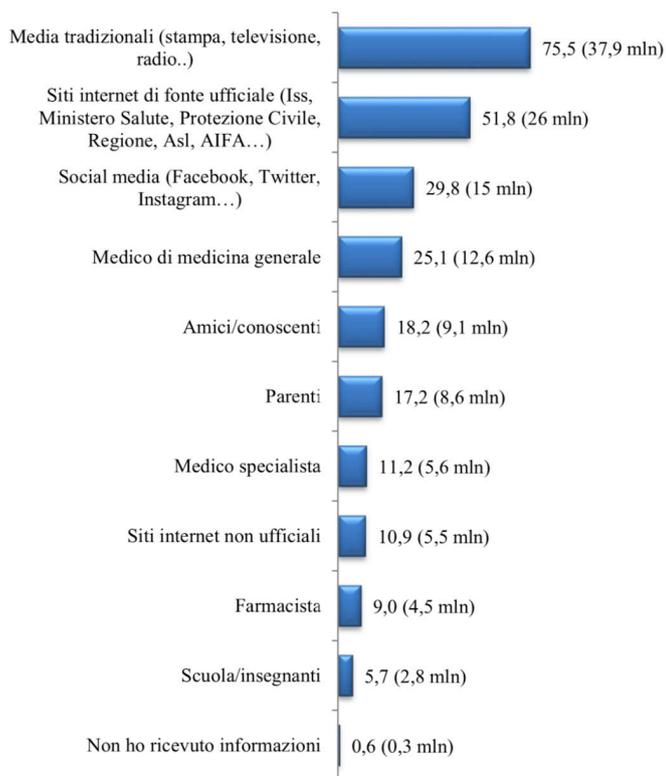
Questo flusso continuo di notizie eterogenee e spesso contraddittorie è una sorta di “secondo virus” che genera ambiguità, disorientamento eccesso di paura e comportamenti a rischio: dal rifiuto della vaccinazione alle cure “fai da te”, fino alla negazione stessa del virus e della pandemia. Si tratta dell’**infodemia**¹ (OMS) è un contagio che non si esprime solo tramite

fake news e informazioni distorte o scorrette, ma anche attraverso i canali di informazione tradizionali e riconosciuti, che talvolta diffondono notizie e pareri le cui fonti sono incerte per attendibilità e autorevolezza, spesso espressione della comunità scientifica che si piega con i suoi interventi alla polarizzazione imperante. Sovraffollamento comunicativo = Grande confusione

Il rapido sviluppo della pandemia da Covid-19 ha costretto le persone ad acquisire e applicare in tempi brevi informazioni sulla salute e ad adattare il loro comportamento a un ritmo rapido; contestualmente, la comunicazione sulla salute volta a educare le persone sul Covid-19 e su come evitare di contrarre e di diffondere l’infezione, è diventata ampiamente disponibile. In particolare con il web la filiera dell’offerta di comunicazione si è ampliata e si è accorciata, al punto che produzione, distribuzione e consumo ormai coincidono: nella rete sono gli stessi utenti finali a produrre e condividere le notizie facendole girare sul web in un processo di democratizzazione di massa a cui tutti partecipano e che contribuisce a generare la disinformazione. Il grafico che segue illustra i risultati di una indagine condotta dal Censis (2021) sulle fonti di informazione più utilizzate dagli italiani durante la pandemia

1. Infodemia: s. f. Circolazione di una quantità eccessiva di informazioni, talvolta non vagliate con accuratezza, che rendono difficile orientarsi su un determinato argomento per la difficoltà di individuare fonti affidabili (Treccani)

Fig. 1 - Fonti di informazione sul Covid-19 utilizzate dagli italiani durante la pandemia (val. % e in milioni)(*)



Fonte: indagine Censis, 2021

La pandemia ha dimostrato che la cattiva comunicazione contagia anche istituzioni e media tradizionali, per cui vecchi e nuovi mezzi di comunicazione fanno sempre più ricorso a professionisti autorevoli come virologi, scienziati, epidemiologi, medici e figure sconosciute alla maggioranza dei cittadini che sono im-

provvisamente diventati il volto della comunicazione al tempo della pandemia, ben più di quanto lo siano stati per il cittadino i rappresentanti delle istituzioni e i politici. Ma lasciare la comunicazione scientifica agli “esperti” porta con sé una discreta lista di criticità che la situazione di emergenza ha evidenziato. Si assiste, infatti, sulle varie reti nazionali, alla rappresentazione teatrale degli opposti e delle contraddizioni per la ricerca del dato di ascolto; il confronto tra opinioni divergenti in materia di politica sanitaria avviene prevalentemente all’interno dei talk che ormai fanno esclusivamente intrattenimento. Inoltre, la Salute è il tema di quasi tutta la Comunicazione Pubblica da oltre due anni ad oggi, con la scelta di **“...privilegiare una comunicazione disordinata e a forte carica emotiva, sacrificando flussi di informazione affidabili e di qualità”**² in luogo di una corretta Comunicazione guidata da principi di trasparenza, integrità, responsabilità, accountability e partecipazione degli stakeholder.³

Questo ha portato ad un grande disorientamento tra i lettori/ascoltatori che di fronte a opinioni contrastanti, a diverse interpretazioni di dati, ancora peggio, a diverse pretese di “primogeniture” di terapie mediche efficaci (il tutto espresso con violenti scontri verbali tra professionisti), ad uno “sconforto intellettuale” e di approccio, anche nei confronti di scienza e medicina da parte dei non addetti ai la-



vori.

La “Disinformazione” è un concetto complesso che racchiude in sé diverse sfumature, sebbene la vera differenza tra i possibili tipi di disinformazione risiede nella motivazione della diffusione che la rende molto pericolosa nella sua dinamica di influenzare l’opinione pubblica, si possono individuare sette modalità di disinformazione:

1. collegamento ingannevole: si verifica quando non vi è alcuna aderenza tra il contenuto e il titolo e le immagini;
2. contesto ingannevole: consiste in una situazione comunicativa in cui vi è la presenza di informazioni vere poste all’interno di un contesto falso.
3. contenuto manipolato: è un articolo in cui si parte da un dato reale, che viene manipolato per trarre in inganno.
4. manipolazione della satira: quando il contenuto satirico viene utilizzato per trarre in inganno.
5. contenuto fuorviante: avviene nel momento in cui l’informazione reale viene utilizzata a scopo ingannevole per inquadrare un problema.
6. contenuto ingannatore: è un tipo di informazione falsa che viene pubblicata da una fonte attendibile.
7. contenuto falso al 100%: quando l’informazione è un costrutto concepito artificialmente a fini persuasivi.

2 Giuseppe De Rita, presidente del Censis

3 OCSE, Recommendation of the Council on Open Government, 2017

Fig. 2 - Il Manuale della demistificazione 2020 AA.VV.

Definizioni

Disinformazione: informazioni false o errate, diffuse a prescindere da intenzioni ingannevoli (traduce l’inglese *misinformation*).

Malinformazione: disinformazione diffusa con l’intenzione deliberata di ingannare (traduce l’inglese *disinformation*).

Fake news (o bufale): informazioni false, spesso di natura sensazionale, che imitano i contenuti dei media.

Effetto di influenza continua: continua fiducia verso informazioni inaccurate, nella memoria e nei ragionamenti di un individuo, anche dopo che sia stata presentata una correzione credibile.

Effetto di verità illusoria: effetto per il quale le informazioni ripetute hanno maggiori probabilità di essere considerate vere, rispetto a quelle nuove, perché più familiari.

La disinformazione può causare danni notevoli agli individui e alla società. È quindi importante proteggersi da una comunicazione “distorta”, diventando consapevoli e smascherando le notizie false.

Credere ad informazioni false o fuorvianti non è affatto sinonimo di disattenzione: si tratta di una dinamica diffusa alla base della quale vi sono meccanismi psicologici che rendono tutti gli utenti potenziali vittime e che portano a valutare le notizie e le informazioni ricevute non in maniera analitica e oggettiva. Tali fattori sono:

-Bias di conferma: consiste nel prendere in considerazione esclusivamente i dati e i fatti che confermano e sostengono le opinioni, le ipotesi e i desideri che si han-

no, e nello ostinarsi a trascurare ogni evidenza contrastante;

- Illusione della frequenza: pregiudizio cognitivo secondo cui, dopo aver notato qualcosa per la prima volta, si tende a notarla più spesso, portando a credere che ciò abbia un'elevata frequenza.

- Riprova sociale: quanto maggiore è il numero di persone che trova giusta una qualunque idea, tanto più giusta è quell'idea.

Anche se il web è stato spesso accusato di aver creato le cosiddette fake news, in realtà esse sono sempre esistite e non sono un fenomeno recente. Ciò che l'infrastruttura del web ha comportato è sicuramente un aumento della portata delle notizie false, a causa della velocità con la quale esse si propagano.

Come ci si può difendere

Per verificare l'attendibilità di una notizia basta seguire alcune semplici regole:

1. VERIFICARE LE FONTI

indagare sul sito di pubblicazione, sui suoi scopi e se vi sono i contatti per un'eventuale richiesta di informazioni.

2. APPROFONDIRE IL TESTO

non fermarsi al titolo, spesso provocatorio, leggere l'intera notizia.

3. VERIFICARE L'AUTORE

chi è e cosa altro ha prodotto, e soprattutto...esiste davvero?

4. CONTROLLARE LE FONTI A SUPPORTO

clickare sui link menzionati all'interno del testo per approfondire i temi trattati con

le fonti solitamente riportate in coda alla notizia.

5. VERIFICARE LA DATA

se la notizia è datata, verificare che non sia solo una distorsione o rielaborazione di un evento passato.

6. RIVOLGERSI AD ESPERTI DEL SETTORE

consultare un sito autorevole o istituzionale, chiedere ad un esperto dell'area di riferimento.

8. CONSIDERARE I PROPRI PRECONCETTI

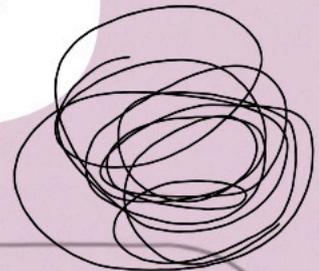
considerare se le proprie convinzioni influenzano il proprio giudizio.

In questo contesto altamente problematico, diverse Istituzioni a livello nazionale ed internazionale si sono attivate per assumere un ruolo chiave dal punto di vista comunicativo, per rispondere alle crescenti richieste dei cittadini connessi e per arginare la miriade di informazioni inesatte in circolazione.

Il **Ministero della Salute** nella sezione dedicata al nuovo Coronavirus smonta le 12 bufale più comuni circolanti sui canali di comunicazione.

l' **Agenda Digitale** pubblica un'approfondita analisi sulle fake news ai tempi del Covid 19: quali sono, come si diffondono e come contrastarle.

ll ll
%?`A*éEX\$""



l' **Istituto Superiore** di Sanità nella sezione del sito "Informarsi, conoscere e scegliere" ha previsto uno spazio dedicato a falsi miti e bufale

La **Commissione Europea** ha creato un sito web dedicato alla risposta al coronavirus che fornisce informazioni in tempo reale sul virus e sulla risposta dell'UE. Nel sito, una sezione specificamente dedicata alla disinformazione confuta regolarmente, in tutte le lingue dell'UE, i miti più diffusi sul coronavirus.

L' **Organizzazione Mondiale della Sanità** ha pubblicato la sezione Myth Buster, ovvero i miti da sfatare intorno al Covid 19, mettendo a confronto con l'ausilio di grafiche semplici e chiare, false informazioni e verità scientifiche.

L' **International Fact Checking Network**, organizzazione che comprende più di 100 "fact checkers" provenienti da 45 Paesi, mette a disposizione un database costantemente aggiornato di fake news e notizie non attendibili pubblicate in tutto il mondo sul nuovo Coronavirus. Il Network inoltre offre interessanti suggerimenti in termini di strumenti e strategie per contrastare l'infodemia.

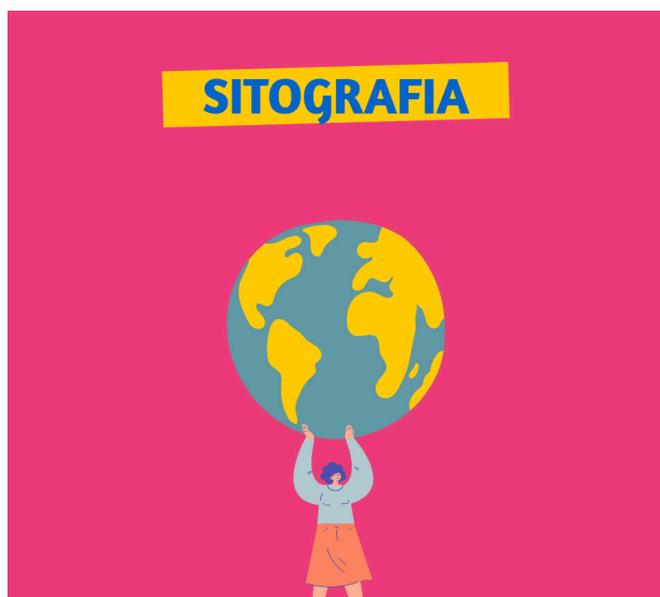
In un contesto di abbondanza informativa e sovrapposizione tra i diversi livelli dell'informazione, dovuti all'emergenza Covid-19, si assiste ad un vero e proprio sconvolgimento della comunicazione pubblica della salute, che ha messo a

nudo le criticità e le resistenze al cambiamento di numerose istituzioni.

Alla base di ogni strategia comunicativa vi è l'individuazione dei target di riferimento (le diverse tipologie di interlocutori a cui ci si rivolge) e dei canali di comunicazione per poterli raggiungere. Durante un'emergenza pandemica ci si rivolge a tutti e, quindi, il pubblico è estremamente variegato. Differenze anagrafiche, culturali e sociali si devono affrontare con una strategia comunicativa capace di abbracciare i vari e differenti target, per rendere agevole la comprensione dei messaggi più complessi ed orientare i comportamenti. Per questo una buona comunicazione politico-istituzionale non può essere improvvisata e non può prescindere dalle competenze di esperti di comunicazione pubblica e istituzionale da un lato ed esperti di comunicazione scientifica dall'altro: comunicare dati e analisi scientifiche è necessario per dare autorevolezza al messaggio e per infondere fiducia nei cittadini; ma i messaggi devono essere coordinati, univoci e comprensibili, frutto di precise strategie, altrimenti generano l'effetto opposto, causando confusione, fraintendimenti o, peggio, rigetto delle indicazioni trasmesse.

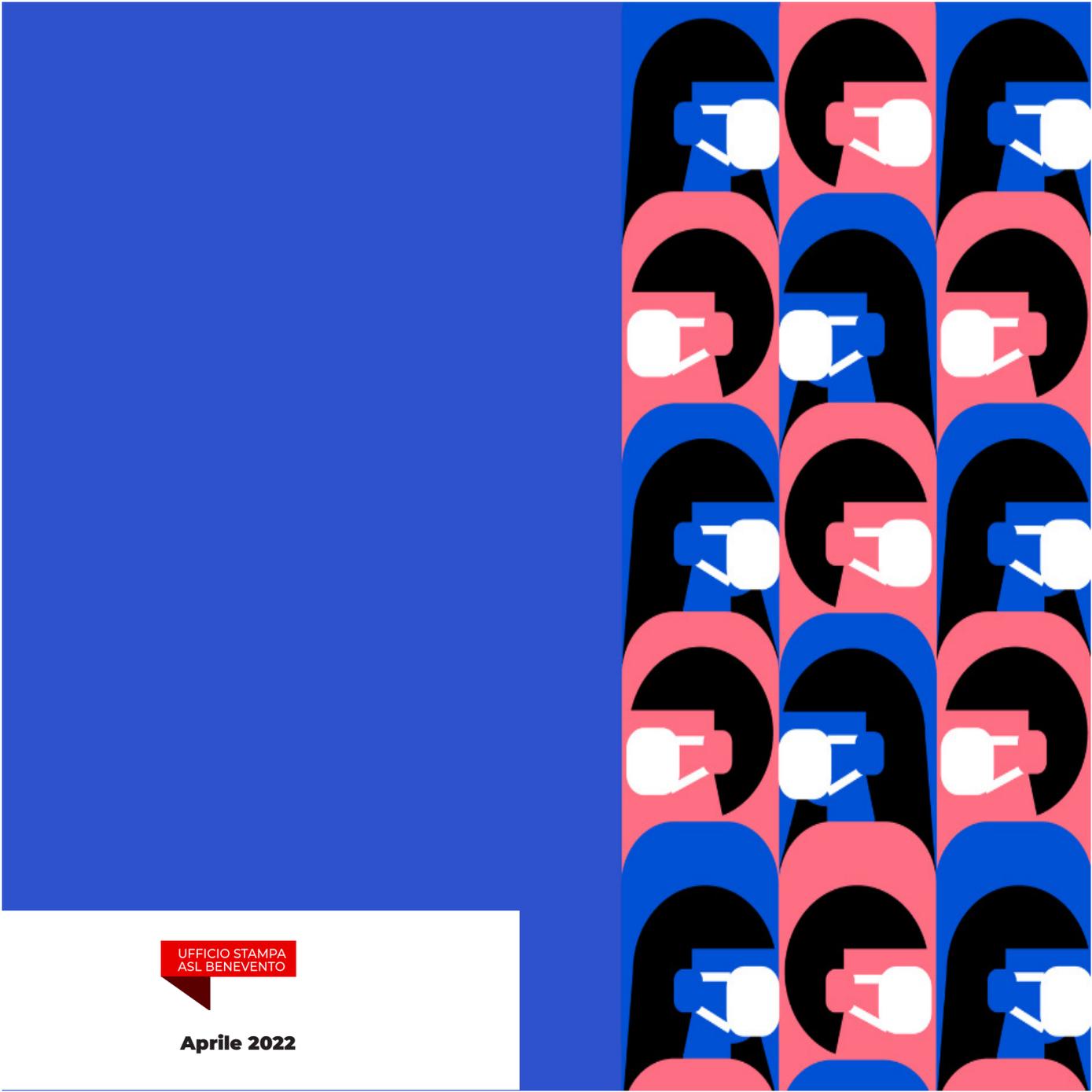
La presa di coscienza da parte del Ministero della Salute, così come di altre istituzioni pubbliche, di dover assumere un ruolo visibile e forte di correzione della misinformation sui canali social (Vraga &

Bode, 2018), non deve essere considerata l'unica soluzione efficace. Per appiattare la curva della disinformazione sul Covid-19 è opportuno adottare una logica collaborativa tra i diversi attori, in un percorso trasparente e integrato che veda coinvolti istituzioni, mass media, digital company e professionisti della comunicazione pubblica in collaborazione con i ricercatori/specialisti.⁴



Ministero della Salute
Istituto superiore di sanità
Newsgard
Agcom

⁴ Lovari, A. (2018). La cura dei social media per la comunicazione pubblica della salute. Esplorando pratiche, resistenze burocratiche e profili professionali. Problemi dell'Informazione



UFFICIO STAMPA
ASL BENEVENTO

Aprile 2022