

Stanchezza cronica post Covid-19

Un nuovo studio evidenzia gli effetti positivi dell'utilizzo di Apportal®, una mirata supplementazione nutrizionale, in soggetti affetti da fatigue post Covid-19

Recentemente è stata condotta in Italia un'indagine su circa 200 soggetti post-Covid con stanchezza persistente, a cui è stata consigliata l'assunzione di Apportal® (Pharmnutra SpA) per 28 giorni. I primi dati confermano che la combinazione di nutrienti di Apportal® contribuisca ad un significativo miglioramento della fatigue fisica e mentale. Se i dati saranno confermati, questo studio sarà il primo a proporre un mirato approccio nutrizionale contro la stanchezza cronica post-Covid.

Diversi studi hanno verificato che l'infezione da Coronavirus può lasciare degli effetti a medio e lungo termine, complessivamente denominati "sindrome post-Covid" o "Covid-lungo". I sintomi possono presentarsi infatti anche per mesi dopo la fine dell'infezione e quello più riportato è la stanchezza persistente, detta anche *fatigue*. Questa condizione è stata riscontrata sia in soggetti con infezione severa, sia in coloro che hanno avuto una forma lieve dell'infezione, senza distinzione di età.

È stata recentemente condotta un'indagine in Italia su circa 200 pazienti post-Covid che riportavano affaticamento persistente a cui è stata consigliata l'assunzione per 28 giorni consecutivi di Apportal®, complemento nutrizionale a base delle vitamine e minerali che contribuiscono alla riduzione della stanchezza, oltre ad aminoacidi e fitoestratti. Il grado di affaticamento e la qualità della vita dei soggetti sono stati misurati attraverso questionari specifici prima dell'assunzione dell'integratore, dopo 14 e dopo 28 giorni di trattamento. Per quantificare il grado di affaticamento è stato utilizzato il questionario FACIT-Fatigue, usato in moltissimi studi e scelto proprio per attribuire un valo-

re oggettivo alla *fatigue* nei soggetti con affaticamento cronico.

Il questionario presenta 13 affermazioni che riguardano la stanchezza, l'energia, il bisogno di dormire durante il giorno o la capacità di svolgere le attività abituali. È stato poi utilizzato un altro questionario, ottenuto riadattando il Chalder Fatigue Scale, per comprendere il grado di affaticamento mentale, ponendo domande sulla capacità di concentrarsi, sulla memoria e sull'interesse per le attività che svolgevano precedentemente.

L'indagine è stata svolta grazie alla collaborazione di numerosi medici di famiglia distribuiti in tutto il territorio italiano e sono stati inclusi nella indagine sia soggetti giovani che più anziani, indipendentemente dalla gravità dell'infezione avuta e dall'eventuale presenza di varianti.

► Primi risultati

L'indagine è in fase conclusiva e, analizzando i primi risultati, è apparso che l'assunzione di Apportal® contribuisca a ridurre la sensazione di stanchezza persistente e migliorare la qualità di vita.

In particolare, sui primi 100 soggetti, i dati ottenuti applicando il test dedicato FACIT-Fatigue indicano che il 95% dei soggetti ha avuto un beneficio significativo nell'arco dei 28 giorni di supplementazione (*figura 1*). Lo score sulla sensazione di stanchezza risulta migliorato del 64%. Sembrano emergere anche delle differenze in base al sesso: le donne hanno riportato una stanchezza iniziale "più severa", ma sono migliorate di più sotto l'aspetto dell'affaticamento mentale, misurato attraverso il test Chalder modificato. Questa osservazione risulterebbe essere in linea con i dati già pubblicati e riportati in letteratura per cui le donne che hanno superato

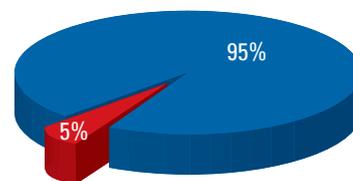
l'infezione da Covid mostrano un grado più rilevante di fatigue. Inoltre, un recupero molto rapido è stato osservato nei soggetti over 60 con un miglioramento già dopo i primi 14 giorni.

► Conclusioni

Questo studio potrebbe essere il primo a proporre un valido rimedio ad un problema debilitante come la stanchezza cronica che persiste anche parecchi mesi dopo avere superato l'infezione da Sars-Cov-2. I dati sono ancora preliminari e saranno necessari più studi per confermare questo risultato, ma è molto importante che si inizi ad indagare e a prendere coscienza del problema della stanchezza post-Covid e capire come poter dare un supporto anche dal punto di vista nutrizionale a questo fenomeno. Quello che al momento sembra emergere è che un mirato approccio nutrizionale, grazie all'azione e alle sinergie dei componenti di un integratore come Apportal®, potrebbe rappresentare una validissima opportunità per favorire il recupero della stanchezza persistente in coloro che una volta superato il Covid-19, la manifestano.

FIGURA 1

Percentuale di persone che hanno mostrato un miglioramento della sensazione di affaticamento e stanchezza dopo 28 giorni di assunzione di Apportal®



■ % soggetti che hanno mostrato un miglioramento
■ % soggetti che non hanno mostrato un miglioramento