

Care lettrici, cari lettori, ci rivediamo ad anno nuovo, il terzo della pandemia

Francesco Bottaccioli

La Newsletter prende una pausa, tornerà nelle vostre caselle email il 13 gennaio 2022. Visto come stanno andando le cose in Italia e nel mondo, sarà un anno che non si aprirà nei migliori auspici. La curva pandemica sarà probabilmente entrata nella fase di massima espansione sotto la spinta della variante omicron, che diventerà dominante. Molte le incertezze, che penso dovremmo affrontare facendo un essenziale bilancio dei primi due anni pandemici e del primo anno di uso di massa dei vaccini anti-Covid-19.

1. Le varianti del virus. Dopo Wuhan, in Europa, in Gran Bretagna precisamente, è stata selezionata la variante alfa, che ha sconquassato l'Europa da dicembre 20 alla prima metà di maggio 21. Nel frattempo era già emersa la variante beta in sud-Africa, ma è la delta che da maggio ai primi di dicembre 21 ha dominato l'Europa e gli USA. Infine ecco la omicron, selezionata in Sud Africa che sta sostituendo la delta sempre in Gran Bretagna e, un po' in ritardo, anche da noi e nel resto del mondo. **Commento.** Lo sapevamo che il virus sarebbe mutato e sapevamo anche che il modo migliore per farlo mutare è tenere basso il livello di vaccinazione e soprattutto quello di protezione fisica. Cosa che è puntualmente accaduta: fuori dai paesi che si possono permettere di comprare e di distribuire in sicurezza i vaccini, la vaccinazione è una chimera. Dentro i paesi ricchi, una quota rilevante della popolazione rifiuta di vaccinarsi; i governi hanno subito la pressione rinviando l'adozione di misure di protezione: tipica la situazione inglese e statunitense, che sono nella bufera. Se non ci sarà una svolta su questi due aspetti, diffusione planetaria della vaccinazione e misure di protezione sociale e di diffusione della vaccinazione interna, la pandemia potrebbe prendere una piega ancora più brutta.

2. L'efficacia dei vaccini. I vaccini hanno sicuramente risparmiato una quantità notevole di vite e di malattie. I dati statunitensi, europei e italiani lo confermano sembra ombra di dubbio. Resta il fatto che la loro efficacia, sia in termini di protezione della infezione che dalla malattia grave e dalla mortalità, è variabilmente limitata: buona verso la forma grave della malattia e verso la mortalità, meno buona verso la protezione dalla infezione e quindi verso la diffusione del contagio. Tuttavia l'efficacia dei vaccini è ovviamente nettamente superiore a quella che si registra nei non vaccinati, che sono alla mercé del virus e lo saranno sempre di più con la variante omicron dominante. **Commento.** Sapevamo anche questo e lo abbiamo detto nei congressi e scritto a chiare lettere nei documenti del Direttivo nazionale Sipnei e nel libro "Nutrire l'immunità contro Covid-19", scritto con Anna Giulia Bottaccioli. Concluso ai primi di gennaio del 2021, in epoca di grande euforia per l'inizio della campagna vaccinale, in quel libro abbiamo scritto che il vaccino era assolutamente necessario, ma non sarebbe stato sufficiente per risolvere la pandemia in tempi ragionevoli e azzardavamo la previsione che la pandemia, nonostante la vaccinazione a tamburo battente, sarebbe durata per tutto il 2021 e oltre.

3. La fragilità della specie umana e della sua parte ricca nel terzo millennio. Nonostante l'elevato livello tecnico dei servizi sanitari e le ingenti risorse economiche messe a disposizione nei paesi ricchi, si muore per una infezione virale a un ritmo che si piazza subito sotto quello che registrano i grandi killer: gli eventi cardiovascolari e il cancro. Milioni di morti concentrati nella parte più benestante dell'umanità, che aumentano senza sosta per una causa che si pensava appartenesse al passato e ai paesi poveri. **Commento.** È uno scandalo che diventa meno paradossale se si tengono a mente i determinanti di fondo della salute: un ambiente salubre, una alimentazione adeguata e pulita, una società internamente pacifica e cure rispettose della fisiologia umana. Abbiamo più volte documentato, anche con pubblicazioni internazionali, che le conoscenze

scientifiche attuali consentono di comprendere come le condizioni sopra dette modellano la salute e la malattia e che il virus colpisce duramente organismi indeboliti da una infiammazione cronica proveniente da diverse fonti, non ultimo lo stato mentale. Persone indebolite, curate da una medicina centrata sul farmaco, che raramente guarisce e il più delle volte cronicizza, diventano così facile preda del virus.

4. La lunghezza dello sguardo. "Se sei preoccupato per il prossimo anno, semina grano. Se sei preoccupato per i prossimi cento anni, educa". Noi, con il vostro aiuto, vorremmo continuare a seminare soluzioni concrete e a educare per un cambiamento epocale dello stato di cose presente.

La semina a breve, qualche esempio: 1) Per facilitare la vaccinazione su scala planetaria abolire i brevetti sui vaccini e investire parte degli ingenti profitti realizzati dalle industrie farmaceutiche nelle infrastrutture necessarie nei paesi poveri; 2) Campagna di massa, articolata a livello multimediale, sulle influenze della alimentazione, dell'attività fisica e della gestione dello stress sull'efficienza del sistema immunitario e sul benessere mentale; 3) Istituzione di unità territoriali integrate (medico, psicologo, nutrizionista, infermiere, fisioterapista-osteopata) con compiti di promozione della salute, con particolare riguardo ai giovani e agli anziani, e di prima cura della persona positiva al virus; 4) Nel quadro di una riforma radicale degli ospedali: A. abolire da subito l'attuale regime alimentare erogato, che, nella stragrande maggioranza delle strutture sanitarie, è un potente fattore di malattia; B. aumentare in modo significativo l'impiego in corsia di psicologi, nutrizionisti e fisioterapisti-osteopati.

L'educazione, qualche esempio: 1) Riformare radicalmente la istruzione, a partire dai primi gradi fino al post-laurea, mettendo al centro lo studio dell'essere umano nella sua interezza, intrecciando le conoscenze disciplinari facendo così emergere nuovi contenuti e riorganizzando i vecchi; 2) Disincagliare le diverse specializzazioni mediche e di ricerca dal predominio assoluto del farmaco. Investire in terapie non farmacologiche; 3) Favorire la formazione congiunta delle diverse figure della cura, al fine di accelerare la transizione epocale a servizi di salute integrati; 4) Avviare un piano straordinario di abbattimento dell'inquinamento aereo iniziando dalle aree a maggior rischio (pianura padana e aree industriali); 5) Riconversione dei piani merceologici dell'industria alimentare abbattendo il cibo spazzatura e riconvertendo le strutture di ristorazione che lo erogano e lo promuovono.

Buone feste

23.12.21