

Dintre măsurile de precauție care se impun pentru reducerea riscurilor de îmbolnăvire și de răspândire a bolii Covid-19 sunt: **evitarea locurilor aglomerate, aerisirea zilnică a spațiilor de locuit și de muncă, dezinfectia suprafețelor și igiena mâinilor alături de întărirea organismului precum și susținerea sistemului imunitar printr-un stil de viață sănătos (alimentație și activitate fizică corespunzătoare)**

Știm că microorganismele sunt pretutindeni, inclusiv pe și în corpul uman. Majoritatea dintre ele sunt folositoare pentru agricultură, pentru industria alimentară, protecția mediului dar sunt și unele microorganisme patogene infecțioase de care trebuie să știm cum să ne ferim.

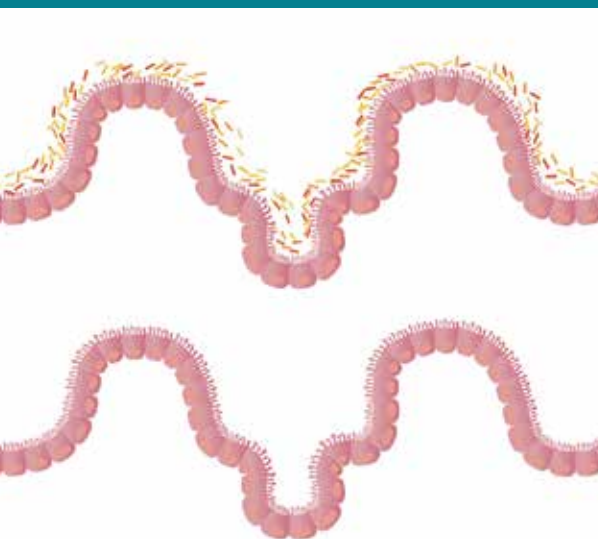
Microbiomul (microflora sau microbiota) reprezintă trilioanele de microorganisme (bacterii, ciuperci, protozoare și virusuri) care colonizează pielea, nasul, sistemul digestiv și plămânii însă cantitatea cea mai mare se află la nivelul colonului și al intestinului subțire. Microbiomul este chiar etichetat ca un „organ” de susținere, deoarece joacă roluri-cheie în susținerea funcțiilor fiziologice din corpul nostru.

La nivel intestinal, microbiomul include cel puțin 1000 de specii diferite de bacterii având peste 3 milioane de gene (de 150 de ori mai multe decât genele umane). O treime din microbiomul intestinal este comună majorității oamenilor, în timp ce două treimi sunt specifice fiecăruia dintre noi, ca o carte de identitate individuală, fiind unică, la fel ca amprenta digitală.

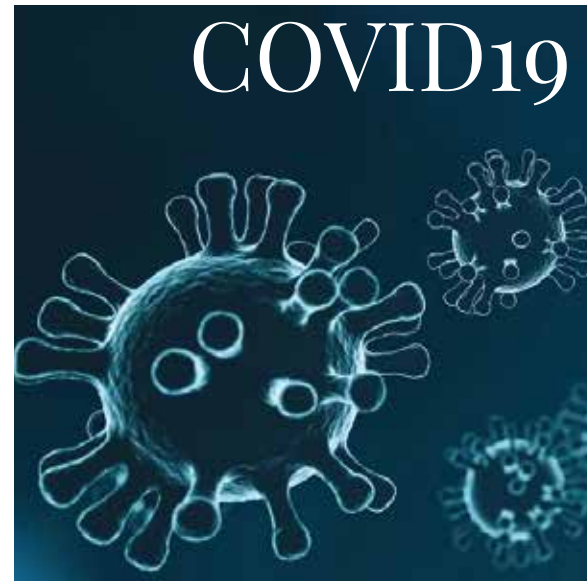
Se cunoaște că un microbiom intestinal sănătos este crucial în crearea unui răspuns la atacul unui microorganism patogen, infecțios, precum coronavirus.

Epidemiologi de renume au demonstrat rolul microbiomului intestinal în organism, ca răspuns imun la apariția unei infecții, precum și rolul său în prevenirea nu numai a deteriorării plămânilor (ca în cazul efectului infecțios al coronavirus) ci și a altor organe vitale. Epidemiologul genetician profesor Tim Spencer, King's College London, spune că „aceste răspunsuri imune excesive pot cauza insuficiență respiratorie și moarte” și că ar trebui să se aibă în vedere un „sprijin” mai degrabă decât „stimularea” sistemului imunitar, căci un răspuns imun hiperactiv poate fi la fel de riscant ca unul hipoactiv”.

(https://www.nutraingredients.com/Article/2020/03/23/Microbiome-maintenance-Good-gut-health-could-tackle-COVID-19?utm_source=copyright&utm_medium=OnSite&utm_campaign=copyright)



Oamenii de știință au descoperit că microbiomul intestinal poate să regleze sistemul imunitar. De exemplu, bacteriile intestinale produc mai multe substanțe chimice benefice și activează vitamina A din alimente, care ajută la reglarea sistemului imunitar și tot bacteriile, ca parte a microbiomului, moderează nivelurile active ale vitaminei A din intestin, protejând microbiomul de un răspuns imun hiperactiv. În acest context, prof. Tim Spector consideră că, unele suplimente alimentare pot să „stimuleze sistemul imunitar” iar mâncarea consumată are un impact mare asupra diversității microbiomului intestinal. „Un microbiom divers este un microbiom sănătos, care conține multe specii diferite cu rol în imunitate și sănătate”, spune Spector. „Diversitatea microbiană scade pe măsură ce îmbătrânim și asta explică modificările pe care le vedem la răspunsurile imune la vârste mai mari, așa că este necesar să menținem un microbiom sănătos pe tot parcursul vieții”

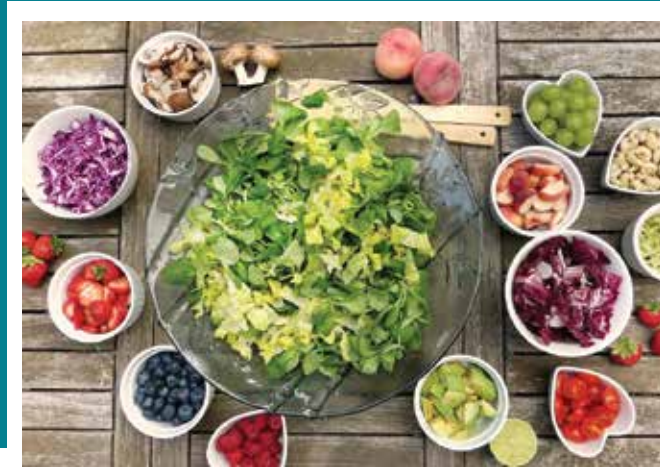


Consolidarea sistemului imunitar

În speranța descoperirii unui vaccin COVID-19, se caută modalități de apărare prin întărirea sistemului imunitar. Cea mai bună modalitate de a crește diversitatea microbiomului este consumul alimentelor vegetale cu un conținut ridicat de fibre alimentare și a alimentelor fermentate (produse lactate fermentate, în special probiotice, legumele murate, borș etc.).

Regimul alimentar este considerat o parte foarte importantă a prevenției și tratamentului în această boală. **O dietă bogată în vitamine, oligoelemente și minerale și un consum zilnic suficient de lichide asigură organismului resursele necesare combaterii efectelor infecțiilor virale.**

Alimentele bogate în vitamine (pe bază de legume și fructe) ajută la recuperarea rapidă. Sunt recomandate și alimente cu proteine ușor digerabile: **ou, pudre proteice, lapte de migdale, fructe uscate/nuci, alune, supe din leguminoase, iaurturi** - care sunt și surse de calciu și probiotice, grăsimi pentru aportul caloric adecvat (ex. **avocado**), **cereale integrale**, care sunt surse importante de fibre alimentare și fructe bogate în vitamina C (ex. **mere, citrice, kiwi**) sau bogate în antioxidanți (**fructe de pădure - măceșe, afine, merișoare, coacăze, agrișe, cătină etc.**), legume (ex. crucifere bogate în fitonutrienți: **varză, broccoli, conopidă, ridichi**).



Febra ridicată și tusea persistentă sunt două dintre simptomele majore ale bolii Covid-19. De aceea, **hidratarea organismului** este esențială, întrucât pierderile de apă se accelerează atunci când apare febra. **75-80% din aportul de apă** de care organismul are nevoie, trebuie **să provină din lichidele ingerate** (apă, ceai, supă) și **15-20% să provină din alimente** (fructe și legume sărace în calorii - castraveți, ridichi, spanac și ardei, care furnizează minerale, dar reglează și digestia datorită enzimelor și fibrelor). Este indicat consumul de lichide sub formă de băuturi calde (lapte, limonadă și ceaiuri/infuzii din plante), sucuri din fructe și legume (suc de roșii, spanac, morcovi), supe/ciorbe sățioase (supă de ciuperci, supă de pui sau găină, supă de usturoi).

Ceaiurile conferă beneficii multiple: hidratare, detoxifiere, susținerea sistemului imunitar, stimularea funcțiilor organelor interne etc. Cele mai indicate tipuri de ceai sunt ceaiurile din plante medicinale (**tei, mentă, cimbrisor, flori de soc, ghimbir, ceapă** etc.), preferabil, de consumat **fără zahăr**. Pentru **ameliorarea tusei** e recomandat și consumul de siropuri precum: **sirop de ridiche neagră, de hrean, de pătlagină, ciuboțica-cucului, muguri de pin, ienupăr**. De asemenea, tradițional sunt folosite bomboanele de tuse (mentă, eucalipt, anason). Utilizând în sinergie proprietățile mierii, ale propolisului și ale mugurilor de brad, se poate prepara un sirop foarte eficient în tratamentul bolilor căilor respiratorii.





Mierea este folosită frecvent pentru probleme respiratorii. Chiar Organizația Mondială a Sănătății (OMS) recunoaște mierea, ca **potențial mijloc de tratament pentru tusea seacă și alte simptome ale bolilor infecțioase la nivelul tractului respirator superior**. Mierea poate oferi rezultate bune în **atenuarea tusei nocturne și ameliorarea calității somnului** așa cum arată un studiu clinic realizat în 2012 (Cohen și colab., Effect of honey on nocturnal cough and sleep quality: A double blind, randomized, placebo-controlled study, Pediatrics) dar și pentru a **calma iritațiile la nivelul gâtului**. Mierea de lavandă, de cimbru sau cimbrisor dar și amestecul de miere cu propolis pot fi de real ajutor în recuperarea vocii afectate de o laringită sau o faringită. Mierea crudă – neprocesată termic, conține bacterii benefice din categoria lactobacililor care pot suplimenta flora intestinală al cărei rol în status-ul imunitar al organismului este binecunoscut. Studii științifice (Watanabe și col., 2014) au arătat, de asemenea, că mierea prezintă activitate inhibitorie asupra virusului gripal.

Polenul recoltat de albine – în stare crudă sau uscată, la fel ca și derivatul său natural **păstura** (polen fermentat) poate fi utilizat în suplimentarea alimentației, contribuind cu importanți nutrienți (vitamine, minerale, polifenoli, carotenoizi, enzime, în total peste 250 de astfel de compuși) la hrănirea organismului. În plus, polenul reprezintă o **sursă naturală de compuși cu acțiune antioxidantă care ajută în caz de oboseală, extenuare** (conferind energie), **susține sistemul imunitar, vitalitatea și rezistența organismului**.

Prin proprietățile datorate compușilor flavonoizi, a esterilor acizilor fenolici cu alcooli aromatici și a uleiurilor esențiale din fracțiunea volatilă, **propolisul** poate readuce confortul în cazul proceselor ce afectează caile respiratorii. **Propolisul** acționează **printr-o stimulare** a factorilor imunologici specifici și non-specifici și are **ca rezultat o creștere a rezistenței generale a organismului față de boală**. Dealtfel, propolisul este definit ca substanță de tip „modificator al răspunsului biologic” (BRM – Biological Response Modifier –like substance), întrucât activează celulele sistemului imunitar care produc citokine (Mizrahi și colab., 2014).



Lăptișorul de matcă în stare naturală sau liofilizată – pe lângă bagajul nutrițional (proteine, enzime, lipide, carbohidrați, întregul grup al vitaminelor B) se dovedește util pentru traversarea unor epidemii de gripă sau de infecții virale acute, dar utilizarea sa trebuie să se facă însă cu prudență la persoanele cu antecedente alergice și mai ales la cele ce prezintă tulburări hormonale.

Există numeroase formule de suplimente alimentare pe bază de produse ale stupului. Cele mai frecvente formule sunt pastele de miere ce înglobează în compoziția lor atât produse apicole (propolis, lăptișor de matcă) cât și diferite extracte din plante medicinale, aromatice și uleiuri esențiale cu acțiune asupra susținerii sănătății sistemului respirator (cimbru, eucalipt, soc, mentă etc.) și adaos de vitamine (în special vitamina C cu rolul de susținere a sistemului imunitar și implicit a sistemului respirator).

Studii recente au demonstrat ca există „**nutraceutice**” (**suplimente alimentare și OTC-medicamente care se vând direct, fără să fie nevoie de prescripție de la medic**) care pot contribui la diminuarea inflamației plămânilor (produse de virusuri ARN) sau sunt capabile să susțină răspunsul organismului de tip interferon 1, primul pas în crearea anticorpilor care pot lupta împotriva infecțiilor virale (Mark F. McCarty, James J. Di Nicolantonio, Nutraceuticals have potential for boosting the type 1 interferon response to RNA viruses including influenza and coronavirus. Progress in Cardiovascular Diseases. 2020, Feb. 12).



În condițiile în care nu există încă un tratament pentru COVID-19, iar tratamentul gripei are limitele sale, Dr. Di Nicolantonio, cercetător la Saint Luke's Mid America Heart Institute din Kansas afirmă că **anumite suplimente alimentare pot fi incluse în strategia de combatere a bolii, aducând o îmbunătățire a stării celor infectați cu virusuri ARN.**

Toate măsurile amintite: **tratament antitermic, alimentele bogate în vitamine, hidratarea, la care adăugăm repausul și odihna precum și izolarea de ceilalți, sunt măsuri obligatorii pentru combaterea infecțiilor virale.**

„La cumpărături, alegerea alimentelor care susțin un microbiom intestinal sănătos, este mult mai importantă decât stocarea hârtiei igienice” iar gestionarea sănătății mentale, activitatea fizică și somnul suficient, ajută la menținerea unui sistem imunitar corespunzător.

Să nu uităm să ne spălăm pe mâini!”
(prof. Tim Spector, King's College London, 23.03.2020).

<https://www.kcl.ac.uk/coronavirus-how-to-keep-your-gut-microbiome-healthy-to-fight-covid-19>

https://www.nutraingredients.com/Article/2020/03/23/Microbiome-maintenance-Good-gut-health-could-tackle-COVID-19?utm_source=copyright&utm_medium=OnSite&utm_campaign=copyright

