

Post Covid, 'Non siamo come prima'

Dopo il virus, 1 su 4 continua a star male. Pure giovani. Dolori, spossatezza, poca memoria. Chiedono cure e coperture assicurative.

di Simonetta Caratti

Chantal Britt, 52 anni, si definisce una persona molto 'fit', sempre attiva, allegra, si allenava regolarmente lungo il fiume Aare e correva due maratone l'anno. Una vera sportiva, tra i suoi hobby tennis, squash, snowboard e nuoto. A marzo ha avuto uno stato influenzale, non grave, era il Covid. Dopo sono iniziati i problemi. A undici mesi dall'infezione la zurighese e madre di tre figli, ha il fiatone a fare le scale, correre proprio non se ne parla. "Non sono più io, non riesco a respirare come prima, mi affatico subito e ho difficoltà a concentrarmi", racconta. I medici le hanno riscontrato un'infiammazione del muscolo cardiaco e una capacità polmonare ridotta, come quella di un fumatore accanito e in sovrappeso. Lei che ha sempre avuto una vita super sana e sportiva. Il Covid le ha giocato un brutto tiro. Eppure l'ex giornalista non è stata con le mani in mano, visto l'alto numero di persone nelle sue stesse condizioni e la drammatica carenza d'informazioni ai pazienti, ha creato un sito internet (www.longcovidch.info) e un gruppo Fb (Long Covid Schweiz) per chi soffre di long Covid. Oggi gli iscritti sono mille, è un punto di riferimento in Svizzera per chi si sente solo e lotta per un riconoscimento, per avere diagnosi e cure accurate, un sostegno specializzato, una copertura assicurativa adeguata: "In Svizzera non ci sono informazioni da parte dell'autorità per chi soffre di long Covid, mancano studi, linee guida per gestire i nostri casi, team multidisciplinari negli ospedali che sappiano come curare i pazienti. Le casse malati dopo due settimane di riabilitazione non pagano più", spiega Britt. Lei nella sfortuna ha la fortuna che può lavorare da casa. "Altri sono su una sedia a rotelle, prima erano docenti o operatori sanitari, e non ce la fanno a tornare attivi. Ci sono anche giovani studenti che dopo il Covid hanno dovuto sospendere gli studi, non riescono a concentrarsi e sono molto affaticati", precisa. Come Chantal, anche Sabrina, Sibilla e Drago stanno vivendo sulla loro pelle l'altra faccia del Covid, quella che ti mette ko per mesi e raccontano alla 'Regione' la loro esperienza.

Ne soffre un paziente su quattro

Si inizia soltanto ora a parlare di long Covid in Svizzera, dove i ricercatori stimano che ne siano affette da 250'000 a 300'000 persone. Mica poche. "Il sistema sanitario e quello sociale devono essere pronti, anche i medici di famiglia", dice il professor **Milo Puhán**, professore di epidemiologia all'università di Zurigo. Coordina il programma nazionale Corona Immunitas (conta

una quarantina di studi) che fornisce alla politica dati scientifici per poi decidere come gestire la pandemia. Il suo team sta seguendo l'500 pazienti long Covid, 400 erano della prima ondata primaverile. I principali disturbi post Covid sono stanchezza paralizzante, mancanza di respiro, dolori articolari, depressione, difficoltà a concentrarsi e possono durare per mesi. Prima del Covid, vivevano al massimo. La malattia li ha distrutti fisicamente, alcuni anche psicologicamente. Ne soffre uno su quattro (il 39% degli ospedalizzati, il 23% dei non ospedalizzati). "Sono percentuali alte, ma va detto, anche per sdrammatizzare, che i casi davvero gravi sono uno su dieci", precisa. Anche il medico (vedi box a lato) sottolinea come servano studi, ma anche approcci terapeutici per far tornare queste persone nella vita attiva e avere le coperture assicurative.

Da Berna ci aspettiamo risposte

Mentre nel Paese si moltiplicano gli appelli affinché il Governo appronti una strategia per garantire diagnosi e cure adeguate, come pure il loro finanziamento, alcuni ospedali universitari offrono consulenze mirate, e la politica fa i suoi passi. La Commissione sanitaria del Consiglio degli Stati ha sottoposto al Consiglio federale il postulato 'garantire alle persone che soffrono di conseguenze a lungo termine dell'infezione da Covid un trattamento e una riabilitazione adeguate'. Il titolo dice già tutto. "Il Governo è incaricato di presentare un rapporto, vogliamo sapere come vengono curati questi pazienti, chi finanzia i trattamenti e quali sono le conseguenze dal punto di vista assicurativo, di assunzione dei costi", spiega la deputata socialista **Marina Carobbio**. "Molte persone, parecchi mesi dopo la fase acuta, soffrono ancora di disturbi invalidanti e faticano a riprendere l'attività lavorativa. Chi si assume questi costi? Servono risposte ora e studi per capire questa nuova sintomatologia, come si manifesta, come curarla. Non possiamo lasciare queste persone sole, tra loro ci sono anche tanti giovani", precisa Carobbio. La ticinese ha sollevato la questione nella commissione della Sicurezza sociale e della Sanità degli Stati che ha fatto suo il tema, se ne discuterà nella sessione di marzo. "Non è una malattia da sottovalutare, colpisce anche chi è in salute, danneggiando più organi, dobbiamo saperne di più, studiare i percorsi di chi fatica a riprendersi e dobbiamo farlo ora. Importante sia importante che la Confederazione investa nella ricerca per analizzare l'evolvere dei sintomi", precisa Carobbio.



INFOGRAFICA LAREGIONE

LA STORIA DI SABRINA, 50 ANNI

Forti dolori alle gambe per tanti mesi

Erano i primi di marzo quando il Covid ha travolto Sabrina Melchionda, 50 anni: due mesi di febbre, poi una lenta ripresa. Un periodo duro in cui la giornalista, madre di un adolescente, ha dovuto dar prova di molta pazienza. "Ho avuto un polmone parzialmente infiltrato dal virus; ma per fortuna ho potuto curarmi a casa, seguita dalla mia dottoressa". Rimettersi in piedi non è stato semplice per gli strascichi che il virus ha lasciato nel suo corpo. "All'inizio ero in affanno dopo una semplice doccia e per piccoli spostamenti avevo il fiato corto. Alcune settimane dopo il contagio, su consiglio dei dottori per evitare rischi di trombosi o embolia, mi sono imposta di fare ogni giorno qualche passo in più. Ho cominciato con un giro attorno alla casa". Dopo la fase acuta, per mesi ha sofferto di grande stanchezza, perdita di capelli, vuoti di memoria. E dolori, forti e persistenti: dapprima in tutto il corpo e poi, lentamente, solo alle gambe. I medici le hanno prescritto alcuni farmaci, che non avevano però avuto effetto. L'unico modo per attenuare i dolori era camminare. "Letteralmente un passo

alla volta, sono arrivata a compiere lunghe gite in montagna, fino a cinque ore o più: nei giorni seguenti sto meglio". Altra stranezza post Covid, i gusti legati al cibo. "Due esempi: prima detestavo il cioccolato amaro, ora non amo quello al latte ma solo quello con altissima percentuale di cacao; mentre non riesco più a mangiare pasta o bere alcol". Il gusto l'aveva perso per alcune settimane e poi ritrovato. "Ma mi sorge il dubbio di non averlo recuperato appieno: per la mia famiglia, infatti, cucino pietanze eccessivamente speziate, che invece a me non sembrano affatto piccanti". Insomma ad alcuni cambiamenti ci si adatta, mentre coi dolori la convivenza è stata più dura. "A distanza di quasi un anno, quando non ho occasione di andare a fare lunghe camminare per giorni, le gambe tornano a far male; ma ora è un fastidio assai più sopportabile". Le chiediamo se abbia trovato professionisti preparati, che sapevano come aiutarla, visto che il long Covid è nuovo per tutti. "Mi sono sempre sentita presa a carico dalla dottoressa che mi ha seguita durante malattia e convalescenza; ho subito numerosi controlli e sono stata vista da vari medici. Essendomi ammalata all'inizio della pandemia, però, un decorso lungo non era ancora così noto, perciò gli stessi medici non avevano risposte", conclude.

LA STORIA DI DRAGO, 66 ANNI

'Lavoro qualche ora e poi devo riposarmi'

Tre mesi fa Drago Stevanovic, 66 anni, ha preso il Covid: febbre per 4 giorni e forte mal di testa. "Secondo il mio medico ho evitato l'ospedale grazie a un medicamento per la pressione che prendo", racconta il fotografo del Luganese, da poco in pensione. La ripresa è una maratona a ostacoli. "Passata la fase acuta, ero molto affaticato, non riuscivo a concentrarmi", dice. I medici lo rivoltano come un calzino, fanno analisi a cuore e fegato, i valori sono sballati, nei polmoni ci sono tracce d'infiammazione. "Avevo l'impressione che non sapessero bene cosa fare. Mi hanno consigliato di camminare e lo faccio. Prima andavo più volte a settimana in palestra, ora ho il fiato corto a camminare". Ora il fotografo sta lavorando a un libro. "Dopo qualche ora sono stanchissimo, prima non era così". Non ha perso il gusto, ma ha cambiato gusti: "Amavo i pomodorini, ora mi vengono contro". Altri 'regali' amari del Covid sono dolori articolari e risvegli notturni. "Prima dormivo bene". Malgrado i problemi cerca di star su e andare avanti.



Il prof. Marco Pons, primario di medicina al Civico

LA RICERCA UNIVERSITARIA

'Per tante domande non abbiamo risposta'

Indipendentemente dalla gravità della malattia e dal fatto di essere stati ospedalizzati o meno, diverse persone (una su quattro) che hanno contratto il Covid soffrono di disturbi a lungo termine (oltre 12 settimane) con intensità diversa come stanchezza, mal di testa, tosse, respiro corto, difficoltà a concentrarsi, dolori muscolari, insonnia, palpitazioni, depressione e ansia. Sono i risultati dello studio del team dell'epidemiologo **Milo Puhán** dell'università di Zurigo. In una prima fase la ricerca ha preso in esame 437 pazienti: uno su quattro (il 39% degli ospedalizzati, il 23% dei non ospedalizzati) ha detto di non essersi ripreso completamente nei 6 mesi successivi all'infezione. Quelli molto debilitati sono meno: "Uno su dieci è ancora in cattiva salute e molto limitato nella vita quotidiana. Vediamo persone di tutte le età, alcuni hanno avuto decorsi lievi, ma sviluppano disturbi in seguito. La paletta è molto vasta, i sintomi più frequenti sono stanchezza, fiato corto sotto sforzo, difficoltà a concentrarsi, depressione. Anche se ansia e depressione potrebbero anche essere legati alla situazione pandemica che viviamo", precisa l'epidemiologo. La ricerca continua a Zurigo con 1'500 persone, tutti hanno avuto il Covid: "Siamo solo all'inizio, da agosto seguiamo altri mille pazienti".

Si ipotizza che le reazioni infiammatorie innescate dal Covid su più organi non si placano dopo che il virus è stato eliminato. "Molte domande sono ancora senza risposta. Pensiamo che la perdita del gusto sia il segnale che il virus ha intaccato il sistema nervoso centrale, dove può scatenare infiammazioni che spiegano sintomi neurologici come la difficoltà a concentrarsi, la stanchezza debilitante. Ma ci muoviamo ancora nel campo delle ipotesi". I ricercatori stimano che in Svizzera da 250'000 a 300'000 persone siano affette da long Covid. "Il sistema sanitario e quello sociale devono essere pronti, anche a livello assicurativo ci sono questioni da risolvere per chi, dopo il Covid, non può rientrare al lavoro per mesi. Anche i medici di famiglia devono sapere cosa aspettarsi", conclude.

Il prof. Pons, 'Ci vuole pazienza'

In Ticino, il prof. **Marco Pons** segue diversi pazienti long Covid. "Il 10% dei pazienti non ricoverati ha sintomi che persistono a lungo e non sappiamo per quanto tempo andranno avanti. Si ipotizza possa essere una risposta immunologica anomala, ma di certo non c'è ancora nulla", spiega il primario di medicina interna e specialista in malattie polmonari all'ospedale regionale di Lugano. Che cosa consigliare allora a chi faceva due maratone l'anno e 6 mesi dopo un leggero Covid ha il fiatone a fare le scale? "Ci vuole pazienza, bisogna curare l'alimentazione, uscire a fare movimento con le debite precauzioni. La maggior parte dei pazienti migliora, ma chi nota la persistenza dei sintomi deve parlarne col medico di famiglia", precisa il prof. Pons. A Lugano il servizio di pneumologia ha curato uno studio su pazienti ricoverati per una polmonite da Covid: "Tre mesi dopo essere guariti la metà faceva ancora fatica a respirare e l'80% aveva residui nei polmoni visibili alla Tac", precisa. Un grande ruolo ora lo giocano i medici di famiglia: "Hanno due compiti principali, curare quel 10% dei pazienti che manifesta sintomi persistenti e identificare chi ha qualcosa che non va e necessità di cure più specialistiche. Importante è valutare come la situazione evolve e considerare le comorbidità del paziente. Il Covid come ogni virus che colpisce le vie respiratorie potrebbe favorire l'insorgenza dell'asma", conclude.



Chantal Britt, 'Ero una podista, ora fatico a far le scale'



Sabrina Melchionda, 'Se non cammino ho male alle gambe'



Drago Stevanovic, 'Prima dormivo bene, ora non più'

LA STORIA DI SIBILLA, 29 ANNI

'Prima uscivo, ero attiva ora mi stanco subito'

La luganese **Sibilla Panzeri**, 29 anni, è abituata a una vita piena di appuntamenti, ama fare trekking in alta montagna, una passione che ora le costa molta più fatica, per via del Covid. Si è ammalata a ottobre. "Purtroppo ho contagiato mia mamma, lei se l'è cavata con un raffreddore, io sono rimasta bloccata a letto per due settimane, appena mi alzavo avevo la tachicardia. Non avevo febbre, ma un forte mal di testa, mi mancava il respiro e una stanchezza devastante, non riuscivo a stare sveglia", racconta la storica dell'arte che lavora a Zurigo per Pro Helvetia. Sono trascorsi tre mesi, ma le energie non sono tornate. "Dopo il lavoro mi addormento sul divano anche senza cena, prima uscivo, ora sono molto affaticata, se devo parlare a lungo ho il fiatone come se avessi fatto jogging. Fare trekking è ancora possibile, ma non con la solita forza ed energia", racconta. La 29enne non si scoraggia e la prende con filosofia. "Ci vorrà del tempo affinché il mio corpo torni quello di prima. Anche mie amiche che hanno fatto il Covid hanno il fiatone a fare le scale. Voglio rimanere positiva", conclude.



Sibilla Panzeri, 'Dopo il lavoro mi addormento sul divano'