

## Integratori alimentari per prevenire il Covid? Finora nessuna prova di efficacia

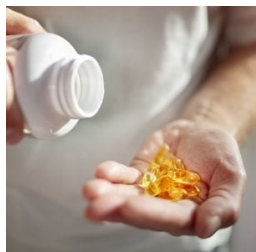
**R** [repubblica.it/salute/2021/03/10/news/curcumina\\_e\\_flavonoidi\\_la\\_natura\\_scende\\_in\\_campo\\_per\\_contrastare\\_covid-291294879/](https://repubblica.it/salute/2021/03/10/news/curcumina_e_flavonoidi_la_natura_scende_in_campo_per_contrastare_covid-291294879/)

March 10, 2021

GLI INTEGRATORI alimentari sono spesso pubblicizzati per combattere **Covid-19**, ma finora nessuno studio ne ha ancora dimostrato l'efficacia. Non è detto che un domani le cose non possano cambiare. Ci sono infatti alcuni composti promettenti, potenziali protagonisti di **farmaci naturali, fitoterapici e integratori alimentari**, che in futuro potrebbero essere formulati appositamente per combattere il coronavirus. Si tratta di **curcumina, resveratrolo, piperina, acido glicirrizico, epigallocatechina gallato e alcuni flavonoidi**. Tutte sostanze antiossidanti dai nomi difficili, ma più familiari di quanto si pensi: di curcumina è ricca la curcuma, di resveratrolo l'uva rossa, la piperina si trova nel pepe nero, come l'acido glicirrizico nella liquirizia e l'epigallocatechina gallato nel tè verde, mentre di flavonoidi abbondano la frutta e la verdura.

### Covid-19 : la verità sulla vitamina D

di Daniele Banfi 11 Gennaio 2021



Il ruolo delle **sostanze naturali e dei nutraceutici** durante la pandemia è uno dei tanti temi trattati al 40° Congresso nazionale della [società italiana di Farmacologia](#), che si sta svolgendo online dal 9 al 13 marzo. Secondo gli esperti della [Sif](#), le molecole di curcumina e degli altri antiossidanti sono promettenti per due motivi. "Primo perché si sono già dimostrate efficaci contro altri coronavirus (come quello della Mers e della Sars). Dopotutto è normale che nei casi di emergenza sanitaria si scavi nel passato per cercare un rimedio utile nell'immediato futuro", spiega **Angelo Izzo**, coordinatore del gruppo di lavoro Farmacognosia, Fitoterapia e Nutraceutica della [Sif](#) e docente presso l'Università di Napoli Federico II. "Secondo, perché hanno dimostrato di inibire il nuovo coronavirus in studi di simulazione al computer (tecnicamente chiamati di docking molecolare) e in studi su colture cellulari, dove sono state in grado di ridurre la capacità del Sars-Cov-2 di infettare le cellule umane".

### La liquirizia

Questi presupposti fanno da base per il passo più importante, quello della sperimentazione e valutazione clinica. "Per alcuni composti è già stata programmata – continua Izzo – lo scorso novembre è stato pubblicato un protocollo di studio clinico su un **estratto di liquirizia**. L'obiettivo è capire la sua efficacia nel potenziare l'immunità innata e la normale respirazione in pazienti affetti da Covid-19 lieve o moderato. Mentre un altro protocollo è stato pubblicato a dicembre e punta a valutare gli effetti della curcumina, somministrata insieme alla piperina, sulla durata e sulla gravità dei sintomi generati dal coronavirus".

### Covid, ecco le linee guida del ministero per curarsi a casa

di Giuseppe del Bello 01 Dicembre 2020



### Finora nessuna evidenza

Le stesse sostanze si possono trovare già nelle formulazioni di **integratori nutraceutici** in commercio, ma, sottolinea l'esperto della [Sif](#), questi prodotti non hanno nulla a che vedere con una reale azione contro il Covid-19. "L'attività anti Sars-Cov-2 di **curcumina, resveratrolo, piperina e tutte le altre molecole è stata dimostrata attraverso studi computazionali o in vitro, quindi non può essere traslata sull'uomo**. Al momento – precisa Izzo – non c'è alcuna evidenza clinica che supporti l'utilizzo di un singolo integratore alimentare (o di una combinazione di essi) per la prevenzione o la cura del Covid".

### Attenzione alle fake news

Averne consapevolezza è importante perché online è possibile imbattersi in formulazioni nutraceutiche in cui vengono citate molecole con effetti anti-coronavirus dimostrati da studi in vitro: "In questi casi chi descrive il prodotto non sta dicendo bugie, ma il consumatore inesperto potrebbe pensare che la formulazione può aiutarlo a combattere il virus".

### 'Taglia fame' o 'brucia grassi', occhio agli integratori pubblicizzati dagli influencer

di Giulia Masoero Regis 10 Novembre 2020



Anche perché "i nutraceutici, un insieme di prodotti che comprende gli alimenti funzionali (come gli yogurt arricchiti di probiotici), alimenti fortificati (cibi addizionati di micronutrienti) e gli integratori alimentari (contenenti fibre, aminoacidi, minerali, vitamine ed estratti naturali, spesso vegetali, e in questo caso chiamati anche botanicals), non sono dei farmaci e come tali non possono rivendicare effetti terapeutici", precisa **Carla Ghelardini**, farmacologa dell'Università di Firenze e componente del Gruppo di lavoro Farmacognosia, Fitoterapia e Nutraceutica della [Sif](#). "I nutraceutici non vanno incontro a tutte le fasi di sperimentazione necessarie a un farmaco per la sua autorizzazione. Per loro è sufficiente una notifica agli organi competenti che illustri le principali caratteristiche del prodotto relativamente alla dose e agli effetti che possono derivare dalla sua assunzione. Questo comporta che la loro presenza in commercio non significa automaticamente che siano anche efficaci". Spesso gli studi clinici vengono effettuati dopo l'immissione alla vendita o, in molti casi, non vengono proprio eseguiti. Nonostante ciò, "in commercio ci sono diversi prodotti a base di sostanze vegetali che hanno dimostrato un certo grado di affidabilità clinica, come quelli utilizzati per il trattamento dell'insufficienza venosa cronica o per alcuni disturbi funzionali dell'intestino" specifica Izzo.

### **Brodo di pollo e spremuta d'arance: il freddo si combatte a tavola**

di Cinzia Lucchelli 14 Febbraio 2021



## **Il sistema immunitario**

Relativamente al Covid-19 non si può ancora affermare niente del genere, ma da quando è esplosa la pandemia sono stati promossi numerosi integratori alimentari in grado di potenziare le difese del sistema immunitario. Come evidenziano dati Federsalus, durante il primo lockdown il mercato degli integratori ha dimostrato una crescita importante in diversi Paesi europei, tra cui l'Italia, dove la farmacia territoriale rappresenta il principale canale distributivo, con una quota dell'83.2%, seguita dalla grande distribuzione organizzata (8,8%) e dalla parafarmacia (8%). "La ridotta accessibilità al medico, un maggior ricorso all'automedicazione e l'esigenza di assumere prodotti per aumentare le difese immunitarie sono fattori che probabilmente hanno contribuito alla crescita – suppone l'esperto – i rimedi più noti sono quelli ottenuti da alcune specie di Echinacea, dalle bacche di sambuco o dalla radice di pelargonio, già valutati clinicamente per la prevenzione e la cura del raffreddore e dei sintomi influenzali. Non ci sono ragioni specifiche per non utilizzare questi prodotti nel corso della pandemia, ma nella fattispecie non hanno nulla a che fare con la protezione dal nuovo coronavirus".