

Uno scudo personale contro il Covid? Alzate le difese immunitarie

POCHE PRECAUZIONI POSSONO AIUTARE A TENERE LONTANA L'INFEZIONE. LA PREVENZIONE PASSA ANCHE DALL'ALIMENTAZIONE: VITAMINE E PROBIOTICI VENGONO IN AIUTO

di Danilo Ruggeri

A un anno dall'insorgenza della pandemia da Covid-19, la parola d'ordine resta prevenzione. I dati relativi alla terza ondata dell'infezione del Sars-Cov-2, il coronavirus che provoca la malattia, non lasciano spazio a dubbi: in attesa della vaccinazione di massa, dobbiamo fare tutto il necessario per proteggerci da questo nemico invisibile che continua a infettare, fare ammalare e talvolta uccidere.

«La lentezza della politica nel prendere decisioni idonee, insieme all'avere

un po' tutti quanti abbassato la guardia contro il nuovo coronavirus e alla comparsa di varianti virali più contagiose,

ha fatto sì che il numero di nuovi casi di infezione sia cresciuto rapidamente e in modo preoccupante», ha spiegato **Nino Cartabellotta**, presidente della Fondazione Gimbe (Gruppo italiano per la medicina basata sulle evidenze) durante un meeting dell'Unione nazionale medico scientifica di in-

formazione (Unamsi). «E, purtroppo, siamo in ritardo anche sul piano vaccinale di massa», dice lo specialista. **È necessario quindi proteggersi con le mascherine, l'igiene delle mani, la sanificazione delle superfici, il distanziamento sociale** ma anche con un potenziamento dell'efficienza del nostro sistema immunitario.

100 MILA
i morti dovuti
alla pandemia
dopo circa
un anno



Peso:50%