

SPECIALE SALUTE

Le ricerche del dottor Bellavite sull'utilità dei flavonoidi, soprattutto l'esperidina

Covid-19 e i nuovi studi sugli agrumi

■ Tra le istruzioni che il Ministero della Salute ha dato agli operatori sanitari riguardo la gestione domiciliare dei pazienti positivi al Covid-19 ci sono "adeguate idratazione e nutrizione". A tal proposito, sembra acquisire sempre più concretezza l'utilità, in concomitanza del virus, della vitamina C, tra i principi attivi degli

Sviluppi

«È auspicabile vengano condotti ulteriori studi per indagarne il potenziale»

agrumi. E proprio sugli agrumi si sta concentrando l'attenzione di alcuni ricercatori, come il dottor Paolo Bellavite, medico chirurgo, ematologo, già professore di Patologia generale all'Università di Verona, che da dieci anni studia in laboratorio i flavonoidi e che a metà agosto 2020 ha visto la pubblicazione della sua rassegna (scritta insieme a un collega, il dottor Alberto Donzelli di Milano) sulla prestigiosa rivista *Antioxidants* col titolo "Esperidina e SARS-CoV-2: nuova luce sulla funzione salutare degli agrumi".

Dottor Bellavite, può spiegare nel dettaglio che cosa sono i flavonoidi?

«I flavonoidi sono sostanze funzionali abbondanti nelle piante con potenziali benefici per la salute e sono usati come preziosi componenti alimentari o come integratori. Alcune di queste sostanze possono avere



L'esperidina è una sostanza naturale che si estrae dalla buccia delle arance con effetti benefici nel regolare il metabolismo e la pressione del sangue

un'azione antivirale o comunque essere importanti nel modulare il sistema immunitario e nel difendere le cellule dallo stress ossidativo associato all'infezione».

Tra questi, particolare importanza sembra rivestire, anche sulla base dei suoi studi, l'esperidina.

«Particolarmente presente negli agrumi, l'esperidina è stata studiata per i suoi effetti be-

nefici nel regolare il metabolismo e la pressione del sangue. Vi sono ormai molti studi di interazione molecolare che dimostrano come l'esperidina abbia due proprietà importanti che potrebbero avere un ruolo nella lotta al coronavirus: da una parte si lega alla proteina "spike" impedendo il legame al recettore ACE2 che serve a penetrare nella cellula, dall'altra inibisce la funzione di un enzima proteolitico necessario alla

replicazione del virus stesso. Inoltre, questo flavonoide (al pari della quercetina) potenzia le difese antiossidanti intracellulari, soprattutto quelle basate sul glutatione».

Quindi potrebbe essere utile in questo periodo arricchire la dieta con agrumi?

«Alcuni studi clinici sono in corso, ma non si conoscono ancora i risultati. Quindi non è possibile dare risposte certe.



Paolo Bellavite, medico chirurgo, ematologo, già professore di Patologia generale all'Università di Verona

Posso dire che considerando il basso costo e l'elevata sicurezza degli alimenti naturali ricchi di flavonoidi e soprattutto esperidina, molti autori hanno recentemente suggerito che potrebbe essere utile valutare se aumentare l'assunzione giornaliera di questi alimenti durante la pandemia Covid-19».

Oltre all'esperidina, ci sono altri flavonoidi che possono essere utili?

«Per molto tempo ho studiato anche la quercetina, dalle grandi proprietà antiossidanti e antinfiammatorie, componenti importanti di molti vegetali come capperi, cicoria, piselli e soprattutto cipolle».

Insieme, esperidina e quercetina, che cosa apportano al nostro organismo?

«Possono esercitare un effetto benefico indiretto, favorendo il metabolismo dei carboidrati e dei lipidi, migliorando le condizioni generali di salute e prevenendo così comorbidity

che sono cause contributive delle complicanze più gravi. Molti modelli sperimentali renderebbero plausibile un aumento del consumo di cibi ricchi di flavonoidi, o l'integrazione di flavonoidi nei periodi di maggior impegno delle difese dell'organismo, per aiutare il sistema immunitario nella lotta contro le infezioni virali».

Ma per affermare con certezza scientifica ciò, come lei prima ha anticipato, servono ulteriori studi.

«È molto probabile che esperidina e quercetina possano contribuire alla prevenzione della malattia causata da SARS-CoV-2 e possano far parte delle sostanze utili alla terapia, soprattutto nelle prime fasi, assieme ad altri interventi eventualmente efficaci. È pertanto auspicabile che vengano condotti ulteriori studi clinici idonei per indagare il potenziale di queste sostanze naturali e per definire dosaggi efficaci».



LAM Italia OdV

www.lam-italia.org



siamo anche su Facebook

Conferenza sulla

LINFANGIOLEIOMIOMATOSI (LAM)

RELATORE:

Professor Sergio Harari

LUOGO:

Via Web su Teams

ORGANIZZATO DA:

LAM Italia Onlus

DATA:

27 Febbraio 2021

ORA:

20.30

PER INFO:

bassiiris@gmail.com

3335380863