

## **Deficit immunitario dovuto a carenza di zinco nei gruppi a rischio per il COVID-19**

Lo zinco è un fattore determinante nella difesa dai virus. La sua carenza come pure un disturbo del suo metabolismo altera e indebolisce le reazioni immunitarie. Le persone più a rischio di ammalarsi di COVID-19, cioè anziani, persone in sovrappeso e malati di diabete tipo 2, hanno anche maggior predisposizione ad una carenza di zinco. Una reazione immunitaria meno efficace a causa di disturbi del metabolismo dello zinco, potrebbe essere una causa importante del fatto che questi gruppi siano più suscettibili a contrarre il coronavirus (SARS-CoV2) e che l'infezione, nel loro caso, abbia un decorso più acuto. A queste conclusioni giunge [la pubblicazione scientifica peer reviewed](#) di Janpaul Mossink, medico specializzato in medicina nutrizionale, presentata nel British Medical Journal (BMJ) Nutrition, Prevention & Health, studio teorico basato sul confronto di un'ampia letteratura scientifica.

**Una bassa assunzione di zinco tramite il cibo, consumo di alcolici e diverse malattie sottostanti, aumentano il rischio di carenza di zinco.** Inoltre, studi clinici hanno dimostrato che **il livello di zinco diminuisce in maniera significativa in soggetti che assumono statine (farmaci per ridurre il colesterolo) come pure diversi tipi di farmaci antipertensivi, di cui diuretici tiazidici, inibitori di ACE (antagonisti del recettore dell'angiotensina 2) e calcio antagonisti.** Questo perché nella major parte dei casi tali medicinali aumentano l'escrezione di zinco nell'urina. Quindi pazienti affetti da ipertensione o malattie cardio-vascolari, che assumano questi farmaci, sviluppano più facilmente una carenza di zinco o un disturbo del suo metabolismo che correla con un conseguente deficit del sistema immunitario.

In mancanza di una terapia mirata e di un vaccino sicuro ed efficace contro il COVID-19 è indispensabile concentrarsi sull'identificazione e gestione del deficit del sistema immunitario, di cui la carenza dello zinco ne è una causa.

### **Zinco fondamentale nella difesa contro i virus**

Un adeguato assorbimento dello zinco è di fondamentale importanza per il buon funzionamento del sistema immunitario sin dal primo contatto con il virus e diminuisce il rischio di altre complicazioni virali o di polmoniti. Lo zinco è innanzitutto di fondamentale importanza per:

- Il corretto funzionamento delle mucose del sistema respiratorio, che limitano l'ingresso dei virus nel corpo umano
- Il corretto funzionamento di diverse cellule immunitarie
- La produzione di anticorpi

### **L'infiammazione limita lo zinco a disposizione**

Disfunzioni croniche del metabolismo tipo l'obesità o il diabete di tipo 2 causano uno stato di moderata infiammazione sistemica, cronica nel corpo. A causa di quest'infiammazione lo zinco si lega maggiormente alle proteine cellulare e per questo diventa meno disponibile per il supporto alle funzioni immunitarie essenziali. Al contrario, una sufficiente presenza di zinco limita l'infiammazione, riequilibra parzialmente le funzioni immunitarie sbilanciate e migliora i livelli di glicemia, cosa importantissima in caso di obesità o di diabete di tipo 2.

### **Riserva di zinco limitata nel tempo**

Al contrario di altri minerali, come il ferro, la riserva dello zinco subito disponibile per le cellule immunitarie è limitata, sufficiente solo per pochi giorni. In caso di insufficiente assunzione di zinco tramite l'alimentazione, per esempio per mancanza di appetito, o in presenza di maggiore eliminazione tramite l'urina, si evidenzia in breve tempo una seria carenza dello stesso.

### **Come migliorare il sistema immunitario?**

Interventi mirati sull'alimentazione per tutte le persone a rischio di carenza di zinco sono indispensabili a breve termine. In caso di alto rischio di carenza occorrerebbe prendere in considerazione la somministrazione aggiuntiva di zinco sotto forma di integratore. Entrambe le misure non solo hanno la potenzialità di limitare ulteriori contagi di coronavirus ma comunque contribuiscono a migliorare la salute generale dei pazienti a rischio.

### **Monitoraggio della ricerca**

La pubblicazione rileva forti indicazioni per il ruolo essenziale dello zinco nella prevenzione e nel decorso del COVID-19. Ulteriori ricerche scientifiche sui collegamenti tra alimentazione e difesa dai virus sono indispensabili, soprattutto per quanto riguarda l'interazione tra alimenti, medicinali e funzioni immunologiche.

**Link all'articolo sul BMJ:** <https://nutrition.bmj.com/content/early/2020/06/11/bmjnph-2020-000095>

---

FINE

**Mossink JP. Zinc as nutritional intervention and prevention measure for COVID–19 disease.**

BMJ Nutrition, Prevention & Health 2020;0:e000095. doi:10.1136/bmjnph-2020-000095

<https://nutrition.bmj.com/content/early/2020/06/11/bmjnph-2020-000095>

Progetto di ricerca sul Open Science Framework (OSF): <https://osf.io/v7nmq/>