

# Meno memoria, gusto e olfatto in 500 in "cura" per il long-Covid

L'attenzione dell'Asl verso gli effetti a breve e medio termine del virus. Colpite anche persone dai 40 ai 50 anni

Betty Paraboschi

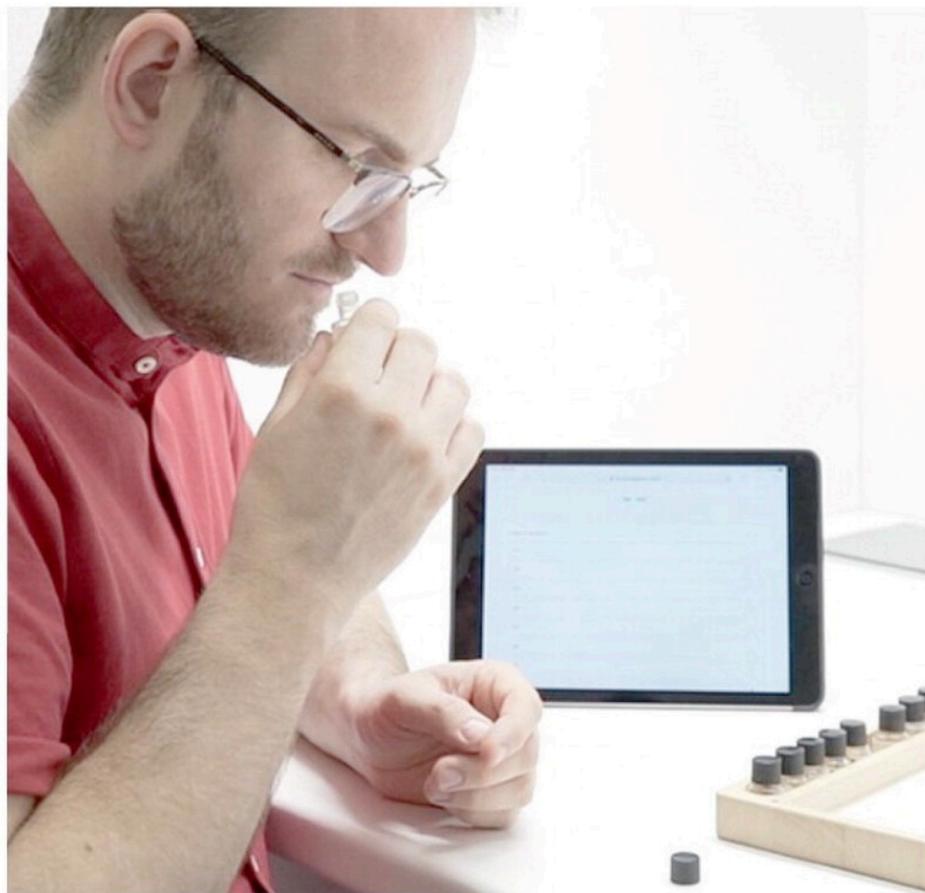
## PIACENZA

● Bisognerà immaginarla come una nebbia. E i piacentini - c'è da credere - non faranno fatica. È una nebbia che appanna i sensi o la memoria. Così, dopo che il tampone è tornato finalmente negativo, ci si accorge che il caffè non ha più lo stesso sapore o meglio non ne ha affatto. Tra il sale e lo zucchero non c'è differenza, la senape piccante ha perso ogni capacità di "incendiare" la bocca. Il naso non percepisce più alcun odore, neanche quello del proprio corpo: è come vivere con un raffreddore perenne, solo che le narici non sono chiuse. Anche per questo diverse persone, almeno 500, vanno alla ricerca dei sensi perduti attraverso dei percorsi di

l'attenzione e la difficoltà a portare a termine lavori che implicano la necessità di concentrazione. Ma nell'elenco dei sintomi da "long covid" ci sono anche i disturbi della memoria a breve termine: «Si tratta di un dato che riscontriamo in misura maggiore con l'aumento dell'età - spiega ancora Andena - tuttavia non mancano casi anche in persone dai 40 ai 50 anni». C'è chi parla di vuoti di memoria, cali della concentrazione e affaticamento mentale.

Ma fra gli effetti del post-covid c'è anche quella perdita di gusto e olfatto che due anni fa era considerato il campanello d'allarme per diagnosticare la malattia: «Oggi la riscontriamo ancora ma in misura meno frequente - continua Andena - ci sono pazienti che una volta guariti dalla malattia acuta manifestano disturbi al gusto e all'olfatto che progressivamente si risolvono. Ma ci sono anche casi in cui non si arriva al ripristino completo dei due sensi».

Il problema però - spiega Andena - è anche un altro: «Purtroppo ancora non si sa quale sia la genesi che determina il danno - chiarisce - per cui non esiste un trattamento specifico per l'anosmia e l'ageusia». Secondo uno studio pubblicato sul British Medical Journal e citato dalla stessa Andena, il cambiamento nell'olfatto e nel gusto si verifica nel 40-50 per cento delle persone con covid a livello globale: a 30 giorni dall'infezione iniziale, solo il 74 per cento dei pazienti ha riferito di aver recuperato l'olfatto e il 79 per cento il gusto, anche se le donne avevano meno probabilità di recuperare i due sensi rispetto agli uomini. Per risolverlo, fra i medici c'è chi consiglia l'assunzione di vitamine del gruppo B, chi di antiossidanti, chi invece ci prova coi training olfattivi a volte casalinghi, a volte in laboratorio: ed ecco allora che la cucina diventa una palestra in cui le erbe aromatiche svolgono la funzione di pesi e tappetini per allenare naso e bocca. Con la speranza che la vita torni ad avere sapore.



Michele Crippa mentre esegue uno dei test olfattivi

«La difficoltà a memorizzare è comune tra i pazienti» (Anna Maria Andena)

training olfattivo con l'obiettivo di ricordare che odore ha un limone e che sapore ha una pesca. Per altre invece la nebbia è cognitiva: la parola è eternamente sulla punta della lingua, la concentrazione latita e improvvisamente si fa molta fatica a ricordarsi le cose. È una delle eredità più pesanti che la pandemia si porta dietro. Anna Maria Andena, direttrice del dipartimento Cure primarie dell'Asl di Piacenza, parla di «un deficit delle competenze mnestiche e danni relativi alla memoria a breve termine»: «I dati più frequenti che riportiamo dai pazienti che hanno avuto il covid riguardano la facile faticabilità, un'astenia che persiste» spiega. In termini un po' meno clinici è una stanchezza cronica: ad aggiungersi non l'incapacità a mantenere

## LA SENSORY BOX

### Un percorso sensoriale per riassociare la memoria olfattiva ai singoli aromi

● Il primo a non sentire più odori e sapori è stato lui. Brutta storia se, come Michele Crippa, sei docente di scienze gastronomiche ed esperto in analisi sensoriale. A trovarsi nella sua stessa situazione, dopo il covid, sono anche le 500 persone seguite da Neurochimica, la realtà che Crippa ha creato per cercare un metodo adatto a ripotenziare i sensi perduti: medici, professori e professionisti come Novella Bagna e Gian Paolo Braceschi, docente dell'università Cattolica di Piacenza e cofondatore della realtà Good Senses che si occupa di analisi sensoriale.

«Nell'ultimo anno abbiamo seguito circa 500 persone senza più olfatto né gusto attraverso un percorso di stimolazione neurologica fatto sia a di-

stanza sia in presenza - spiega Crippa - per la maggior parte si tratta di persone giovani, intorno ai 30 anni, soprattutto donne. Ma non sono mancati neppure diversi casi di ragazzi dai 14 ai 17 anni. Il nostro obiettivo è quello di prendere in carico dal punto di vista medico-sanitario e tecnico-sensoriale chi ha disturbi al gusto e all'olfatto».

Per farlo Crippa e gli altri ricorrono a quelli che chiamano "training olfattivi": «La parte della memoria olfattiva è legata alla codifica delle emozioni. Se il covid ha intaccato la memoria facendoci perdere il senso dell'olfatto occorre ripartire proprio dalla memoria - spiega il docente - usiamo una "sensory box" che contiene diverse boccette all'apparenza uguali: den-

tro ci sono aromi puri di limone, menta, caffè, fungo porcino, lavanda e altri. La persona viene sottoposta alla stimolazione olfattiva e le si chiede cosa associ al singolo aroma».

Il percorso non è breve: «Il training sensoriale deve essere fatto per tre mesi tutti i giorni e più volte al giorno - spiega Crippa - detto questo non è detto che in tre mesi si risolva tutto. Io ci ho messo due anni a recuperare l'80 per cento di olfatto e gusto. La terapia dipende dal danno subito, ma anche dall'età: si è notato che soggetti più anziani hanno maggiore difficoltà di recupero dei sensi perduti». Crippa ci tiene a essere chiaro: «Il percorso non è una cura, ma un recupero - spiega - anche perché ancora oggi non abbiamo la certezza di come il covid attacchi i sensi neuro-chimici: sappiamo che agisce a livello neurologico interno e che i training olfattivi sono gli unici strumenti per aiutare a ripotenziare il senso perduto».

Parab.