

L'ESPERTO

Mantovani (Humanitas) e le strategie per aiutare le difese
«Conta anche l'esercizio fisico. No al fumo, sì a frutta e verdura»

«Le vaccinazioni allenano il sistema immunitario anche contro il Covid»

Vaccinarsi allena il nostro sistema immunitario a combattere contro le infezioni e questo vale per diversi vaccini, tanto che potrebbe essere uno dei motivi per cui i bambini sono più protetti contro il Covid-19.

Per rinforzare le nostre difese, potenzialmente anche contro il coronavirus, si suggerisce di fare «le vaccinazioni raccomandate». Lo dice Alberto Mantovani, direttore scientifico di Humanitas e professore emerito di Humanitas University, sul *New England Journal of Medicine* in un articolo appena uscito firmato insieme al collega olandese Mihai Netea. Mantovani, il ricercatore italiano più citato nella letteratura scientifica internazionale, è uno dei primi ad aver osservato come «vaccinarsi può aumentare il tono di base dell'immunità innata, come in un allenamento».

Cos'è l'immunità innata?

«È la prima linea di difesa del sistema immunitario. Si stima che in più del novanta per cento dei casi in cui combattiamo contro un potenzia-

le patogeno, l'aggressione sia affrontata dai meccanismi complessi di questa linea di difesa, che viene chiamata "innata" perché non ha bisogno di aver incontrato un microbo specifico prima. Sono le cellule con il compito di dare il segnale di allarme ai direttori dell'orchestra immunologica che chiamiamo linfociti T».

Come è possibile allenare l'immunità innata? E come questo meccanismo potrebbe funzionare anche contro il coronavirus?

«La seconda linea di difesa, cioè il sistema immunitario che si manifesta con gli anticorpi, è dotata di "memoria", mentre si credeva che l'immunità innata non lo fosse. Le osservazioni che abbiamo fatto hanno mostrato che anche nell'immunità innata c'è una sorta di "memoria", che preferiamo chiamare "allenamento" ed è una protezione che non riguarda un solo virus, ma è più ampia».

I vaccini aiutano a reagire meglio anche contro malattie contro cui non offrono protezione?

«Sì. Ci sono molti dati di ricerche e osservazioni cliniche

che lo dimostrano. Il vaccino per il quale i dati sono più forti è quello contro la tubercolosi (BCG): le persone vaccinate sono protette da altre malattie infettive polmonari, ma non solo da quelle. Non vuol dire, però, che ci si debba vaccinare da ora con il vaccino anti-tubercolotico per proteggersi contro il Covid, perché attualmente mancano i risultati completi delle sperimentazioni in corso».

Anche il vaccino contro l'influenza agisce in questo modo?

«Succede nel caso di quello contro il morbillo, che offre protezione contro altre infezioni (non in modo totale ma significativo), invece sull'anti-influenzale i dati sono ancora incerti, ma in generale possiamo dire che c'è un motivo in più per vaccinarsi, perché molti vaccini (forse tutti) costituiscono un buon allenamento generale per il sistema immunitario. E, anche se non ne abbiamo la prova, sospettiamo che sia questo uno dei motivi per cui i bambini sono relativamente protetti contro il Covid-19, perché il loro sistema immunitario è sottopo-

sto a un "allenamento" ripetuto da parte del calendario vaccinale che va avanti fino all'età della pubertà».

Avere l'influenza favorisce il contagio da Covid-19?

«Abbiamo dati certi che suggeriscono che quando contraggo malattie infettive che si sovrappongono le cose vanno peggio e sappiamo che se abbiamo l'influenza le difese si abbassano».

Ci sono altri modi per aiutare il sistema immunitario?

«Oltre ai vaccini ho indicato la formula "0-5-30". "0 sigarette", perché il fumo è un pessimo alleato: aumenta lo stato infiammatorio e disorienta il sistema immunitario; "almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno", perché il loro consumo è associato a protezione nei confronti di molte malattie autoimmuni; infine "30 minuti di moderata attività fisica", perché aiuta le nostre difese. E ricordiamo che l'eccesso di grasso, e l'obesità in particolare, disorienta il sistema immunitario e costituisce un fattore di rischio di morte anche nel caso del Covid-19».

Silvia Turin

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Chi è



● Alberto Mantovani, 71 anni, è direttore scientifico di Humanitas di Milano

● È professore emerito di Humanitas University ed è l'immunologo italiano più citato al mondo



Sospettiamo che uno dei motivi per cui i bambini sono relativamente protetti contro il Covid-19 sia proprio il calendario vaccinale

