

Covid-19: il nemico dell'intimità e dell'amore

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

"Cara professoressa, da venti giorni circa non sento più gli odori, e anche i sapori delle cose sono strani. Sento di più l'amaro, il resto è come sfocato. Per esempio, mangio la pasta, ma il gusto non è quello che mi aspetto. E' estraneo e cattivo. Quello che mi pesa di più è che non riconosco più il profumo buonissimo, e unico per me, del mio bambino. E' lui, ma neutro, come un bambolotto. Ho letto su un suo articolo che questo problema potrebbe essere causato dal Covid-19. Io non ho avuto né febbre, né tosse, né sintomi influenzali. Ma è scomparso anche il desiderio, che stava tornando piano piano, dopo il silenzio dell'allattamento. Ce la farò a recuperare? Cosa potrei fare per migliorare più velocemente? Sono così preoccupata! Grazie mille..."

Carolina C. (Monza)

Gentile signora, intuisco il suo turbamento. La nostra vita affettiva e amorosa è profondamente regolata da profumi, odori e sapori. Perderli, anche se temporaneamente, può creare una distorsione inquietante nella nostra percezione emotiva del mondo. Ancor più se al centro del nostro mondo c'è un bimbo atteso e amato. In positivo, la parola incoraggiante è quell'«improvvisamente» con cui lei descrive la scomparsa della sensibilità olfattiva (anosmia) e la distorsione del gusto (disgeusia). La rapidità di comparsa dei sintomi (se si esclude l'altra causa rapida, che sono i traumi cranici), fa effettivamente pensare all'infezione da Covid-19. Se così fosse, queste alterazioni sensoriali dell'olfatto e del gusto sarebbero reversibili, con ritorno alla normalità nel 98% dei casi in circa un mese, o poco più, dall'inizio dei sintomi. Ne parli con il suo medico di famiglia, per fare il tampone e dosare gli anticorpi specifici. Attenzione alla contagiosità (box 1): anche col bambino, mani molto ben lavate e mascherina sempre su. Quarantena stretta verso il resto del mondo.

Box 1. Perdita improvvisa di olfatto e gusto: pensate al Covid-19, e attenti alla contagiosità!

Attenzione: questi due sintomi potrebbero essere gli unici sintomi di infezione da SARS-CoV-2, senza febbre, tosse e astenia. Indicano però che si è contagiosi per familiari, colleghi o altri, anche se i sintomi sono reversibili e di modesta gravità rispetto a una polmonite. L'orientamento clinico è di considerarli fortemente sospetti di infezione: è quindi doveroso rispettare una quarantena rigorosa e parlarne subito con il medico, per ulteriori accertamenti che ritenga necessari.

Le ragioni del corpo

Gli studi scientifici pubblicati in questi mesi hanno rivelato alcuni aspetti biologici dell'infezione, del tutto inattesi. L'anosmia, ossia la perdita completa dell'olfatto, interessa dal 47% al 58%

delle persone che hanno contratto il Covid-19. Se aggiungiamo anche le lesioni parziali (iposmia), il 98% delle persone colpite dall'infezione risulta avere transitorie alterazioni della sensibilità olfattiva, quando si facciano test specifici, molto accurati (box 2). La maggioranza ha anche alterazioni e disordini del gusto, altrettanto reversibili, come è successo a lei.

Il Covid-19 è un ladro invisibile e potente. Ruba anche il profumo della vita, dell'intimità, dell'affetto e dell'amore (box 3). Con i suoi pericolosi gancetti ("spikes", da cui il nome coronavirus), si attacca a molte cellule del nostro corpo. Entra dal naso e va ad agganciarsi ai recettori di membrana delle cellule della mucosa olfattoria. Che sembra piccola ma, se distesa, arriverebbe a un metro quadrato e mezzo di superficie. Lo fa in modo sistematico: l'olfatto è colpito nel 98% delle infezioni, anche nei casi con sintomi minimi ("paucisintomatici"), che non sviluppano cioè febbre alta, tosse secca, astenia severa o distress respiratorio.

Box 2. Anosmia: come quantizzare la perdita?

Il test più usato dai ricercatori è l'University of Pennsylvania Smell Identification Test (UPSIT), un test validato per 40 diversi odori. Con questo test è stato dimostrato che:

- il 58% delle persone con Covid-19 perde l'olfatto completamente (anosmia) o in modo grave (iposmia severa);
- il 27% lo perde in modo moderato;
- il 13% lo perde in modo lieve;
- solo il 2% non ha sintomi olfattivi.

La maggioranza delle persone colpite recupera l'olfatto in circa un mese. Una minoranza può richiedere tre mesi o più, soprattutto se vi sono altri fattori concomitanti come sinusiti croniche, allergie respiratorie e abitudine al fumo (che anche da solo è un grande nemico dell'olfatto).

Box 3. Olfatto e gusto: i sensi chimici dell'amore

- Olfatto e gusto sono stimolati solo da sostanze chimiche: possono quindi condividere la vulnerabilità all'aggressività di questo virus.
 - Le donne sono più colpite (67%): forse perché l'apparato olfattorio è più sviluppato nelle donne durante l'età fertile, con massima dinamicità ("neuroplasticità") in gravidanza e dopo il parto per il ruolo fondamentale che l'olfatto ha nella relazione con i piccoli.
 - Il primo segnale materno che il bimbo piccolissimo riconosce non è visivo o acustico, ma olfattivo: è l'odore della sua mamma. E la donna riconosce il suo bambino in primis dall'odore (se non ha una riduzione della sua sensibilità olfattiva da fumo, riniti o sinusiti croniche, allergie respiratorie o esito di traumi cranici).
 - L'olfatto è essenziale anche per il desiderio e l'erotismo in generale: per molte donne (e uomini), il profumo della pelle di un partner desiderato e il gusto dei suoi baci sono i due afrodisiaci più potenti dell'intimità. La mucosa olfattiva e quella gustativa sono ricchissime di recettori per i feromoni, le molecole sessualmente attraenti che sono le grandi registe subliminali del desiderio. Sono codificate dal nostro sistema maggiore di istocompatibilità, un corpo speciale del sistema immunitario, che attiva il desiderio fisico viscerale e la voglia biologica di concepire proprio con
-
-

quell'uomo o quella donna. Che poi lo si realizzi, è tutt'altra questione. E' quindi comprensibile che, senza olfatto e con una distorsione del gusto, si possa avvertire un senso di estraneità o, addirittura di fastidio, nell'intimità. In positivo, queste alterazioni tendono a regredire in circa un mese dall'esordio dei sintomi, o poco più.

Perdita di olfatto e gusto: quali altri rischi ci sono?

Se il disturbo di olfatto e gusto sono reversibili, perché preoccuparsi? La questione non è così semplice. Innanzitutto, l'apparato olfattorio è la stazione più periferica, l'avamposto del sistema nervoso centrale. E' la "parabolica" con cui il cervello si mette in contatto chimico con l'ambiente circostante. Olfatto e gusto sono i sensi più antichi dal punto di vista evolutivo, essenziali per la sopravvivenza e la ricerca di cibo. L'apparato olfattorio è massimamente rappresentato nei rettili, perciò detti "macrosmatici", e fa parte del cervello più arcaico (rinencefalo). Nella nostra specie, che ha uno sviluppo maggiore del lobo limbico e della neocorteccia, l'apparato olfattorio è rimasto piccolo, in proporzione, per cui l'uomo è definito "microsmatico", e l'olfatto viene ritenuto un senso minoritario, rispetto alla vista e all'udito, così prezioso per il linguaggio. Ecco i due punti critici:

- il nervo olfattorio è l'avamposto, la stazione più periferica del sistema nervoso centrale. Ecco perché il virus trova la "porta" con cui entrare nell'altrimenti ben difeso cervello. Questo può spiegare perché il 25-30% delle persone colpite da Covid-19 sviluppi anche sintomi neurologici, come cefalea, nausea e vomito. Alcuni ricercatori ipotizzano che l'attacco al sistema nervoso centrale possa aggravare la funzione respiratoria con un meccanismo centrale, se il virus infetta e deprime anche il centro cardiorespiratorio del tronco cerebrale;

- la bocca è invece l'avamposto dell'intestino e del cervello viscerale ("gut brain"), che dal punto di vista evolutivo è il nostro primo cervello. Oltre al gusto, il virus colpisce quindi tutto il canale gastro-intestinale. Questo perché gli enterociti, che sono le cellule che rivestono l'intestino, esprimono gli stessi recettori delle cellule dell'apparato respiratorio, a cui il virus si attacca per infettarle. I sintomi gastrointestinali possono interessare fino al 50% delle persone colpite dal Covid-19. La diarrea è il sintomo di esordio dell'infezione nel 10,4% dei soggetti.

E' quindi fondamentale segnalare al proprio medico disturbi di olfatto e gusto, ma anche neurologici e gastrointestinali, e mettersi in quarantena stretta, ancora più imperativa ora: sono proprio le persone asintomatiche e paucisintomatiche i vettori di una possibile seconda o terza ondata di infezioni. Per tutti noi, che abbiamo intenso desiderio di libertà, una raccomandazione: se vogliamo controllare la diffusione del Covid-19, questo ladro di salute, di intimità e di futuro, dobbiamo tutti essere più rigorosi e responsabili nei gesti barriera. Tenere vivo il profumo della vita, per sé e per gli altri, dipende molto da noi. Quanto al recupero, è possibile accelerarlo con un riallenamento a percepire profumi, odori e sapori (box 4). Auguri di cuore perché il profumo del suo bambino torni presto a farla sorridere!

Box 4. Come allenare olfatto e gusto: usiamo memoria e ricordi

La terapia riabilitativa di funzioni delicate come l'olfatto e il gusto si basa su un principio cardinale:

la neuroplasticità, ossia la grande capacità adattativa del cervello, anche nel creare nuove connessioni per vicariare funzioni perdute. E' la base della neuroriabilitazione. Accanto alle terapie specialistiche, usate in ambito neurologico, soprattutto nella perdita dell'olfatto post-traumatica, per esempio da incidenti stradali, è possibile aiutarsi con semplici esercizi che si possono fare anche a casa.

Eccone uno: può aiutare il recupero dell'olfatto con la via associativa. Partiamo dal caffè: si mette il naso vicino alla tazza, si assaggia, e si cerca di ricordare l'odore e il gusto. Prova e riprova, si comincia a sentire qualcosa. E' il cervello che, attraverso la memoria, restituisce le sensazioni, che sono centrali, ossia generate all'interno del cervello dal centro della memoria, grazie allo stimolo visivo e ai ricordi, se il nervo è reciso da un trauma.

Se invece si tratta di un'inflammatione reversibile, come nella maggior parte delle anosmie e disgeusie da Covid-19, la neuroriabilitazione aiuta ancora di più. Basta esercitarsi con profumi, odori e gusti amati: una pasta che piace molto, una torta di mele, il cioccolato. Il segreto è la costanza: usare piccole quantità e assaporarle lentamente, cercando di ricordarne le caratteristiche, respirando lentamente e a fondo. Utili anche i fiori profumati, se amati: mughetti, rose, gelsomini, tigli... Tutto quello che attiva la mappa della memoria dei profumi aiuta anche il gusto. E viceversa. Sono sensi chimici, viaggiano insieme!

Questa strategia in passato ha aiutato mie pazienti con anosmia dall'influenza H1N1.
