

Long Covid, guidare e lavorare puo' diventare faticoso. C'e' anche il pericolo della nebbia mentale

Deficit cognitivo, la ricerca coordinata dalla docente dell'università Statale di Milano, Roberta Ferrucci C'è chi ha vuoti di memoria, chi fa fatica a lavorare, guidare e fare la spesa, chi si sente smarrito. Si chiama "nebbia cognitiva", uno dei sintomi del Long Covid. L'ultimo studio è stato condotto dal centro Aldo Ravelli dell'Università di Milano, in collaborazione con l'Asst Santi Paolo e Carlo e l'Istituto Auxologico italiano, e pubblicato sull'European Journal of Neurology. La nebbia appare all'improvviso, spaventa, confonde, crea ansia e dopo un anno si dirada, ma non sparisce affatto. Professoressa Roberta Ferrucci, che s'intende con nebbia cognitiva? "È un insieme di sintomi mentali che persistono dopo dodici settimane dalla guarigione dal Covid". E in cosa consistono? "Perdita di concentrazione, vuoti di memoria, confusione, fatica e stanchezza mentale, rallentamento". I pazienti come se ne accorgono? "Si sentono confusi, smarriti, meno lucidi. Raccontano di avere vuoti di memoria, di dimenticarsi le cose". E quanto durano questi sintomi? "Lo studio che ho coordinato è stato condotto su un gruppo di 76 pazienti sottoposti a diverse terapie con ossigeno in base alla gravità: il 63 per cento di loro ha manifestato un deficit cognitivo 5 mesi dopo le dimissioni; nel 50 per cento dei pazienti i disturbi di memoria e il rallentamento dello speed processing, la velocità di elaborazione, è ancora presente dopo 12 mesi. Ora dovremo capire se i sintomi persistono tra altri 6-12 mesi. Al momento non sappiamo se siano tutti e del tutto reversibili. Con il tempo e la riabilitazione sembra esserci un recupero". Davvero c'è chi ha difficoltà a compiere azioni quotidiane come guidare, fare la spesa, lavorare? "Sì. E nei pazienti più giovani ci sono implicazioni sociali e lavorative significative: le prestazioni rallentano e si fa molta fatica a riguadagnare livelli premorbose. Questo genera anche un forte aumento della fatica mentale, dello stress e dell'ansia". La nebbia cognitiva chi colpisce? "Il nostro studio è stato condotto su pazienti di ambo i sessi, tra i 22 e i 74 anni. Non ci sono caratteristiche specifiche per dire chi lo avrà. Le difficoltà respiratorie del Covid possono certamente influire sul rallentamento cognitivo ma non è affatto scritto che questo si presenti solo nei casi più gravi". Lo studio è iniziato nel 2020, su pazienti contagiati dal ceppo di Wuhan. Le varianti, da Omicron a Xj, possono dare disturbi cognitivi? "Esattamente. Ogni variante, abbiamo visto, ha sintomi specifici. Ma la nebbia cognitiva le accomuna tutte". I vaccini proteggono dalla nebbia? "Sì, i sintomi del Long Covid e la nebbia mentale sono ridotti del 40% nei vaccinati". Come avviene la diagnosi? "Attraverso una valutazione neuropsicologica con test validati in italiano. Se i sintomi persistono dopo 12 settimane sicuramente bisogna rivolgersi a uno specialista". Se ne può uscire? "Al momento non ci sono trattamenti o linee guida specifiche, ma ci sono ambulatori post Covid e laboratori neuropsicologici per la riabilitazione cognitiva". E come funziona la riabilitazione? "È diversa da paziente a paziente. In generale si basa su un training cognitivo di 10 sedute individuali da 50 minuti l'una, un giorno a settimana, in cui si fanno esercizi per migliorare l'attenzione e la memoria a breve termine. Ad esempio in un'immagine dove ci sono molti stimoli, alleniamo a cercarne uno specifico. Oppure facciamo vedere una sequenza di immagini e poi una seconda serie in cui ne aggiungiamo di nuove: i pazienti devono riconoscere le già viste e le inedite".

