

## Rimanere Sani Durante COVID-19

23 Aprile 2021

Per i pazienti affetti da mieloma, rimanere sani è una sfida in più poiché si concentrano sul raggiungimento della risposta ai trattamenti e sul mantenimento delle remissioni. L'ulteriore difficoltà delle incertezze di COVID-19 è a volte schiacciante. Nel tentativo di costruire la resilienza, è utile fare un passo indietro e, specialmente durante [la Giornata della Terra](#), pensare alla salute del pianeta Terra e di tutti.

### Mangiare Cibo Sano

Nella Giornata della Terra ricordiamo il potere della biodiversità e l'intenso lavoro necessario per sostenere i fragili equilibri nel nostro ambiente.

- **Cibo Vero :** La salute inizia dal cibo che mangiamo. Un recente episodio del programma televisivo "[60 Minutes](#)" ha sottolineato come l'accesso a ciò che chiamo "Real Food", [frutta e verdura fresca e prodotti non trasformati di tutti i tipi](#), sia un enorme vantaggio per il raggiungimento di ogni aspetto di una vita sana. Senza questo accesso, le persone povere che vivono nei deserti alimentari finiscono su un percorso verso risultati di salute drammaticamente peggiori. È stato meraviglioso vedere l'impatto di [un nuovo negozio di alimentari sulle persone che vivono ad Atlanta sud, in Georgia](#), un quartiere afroamericano precedentemente privato di un facile accesso. Questo cambia le dinamiche di tanti comportamenti e opportunità sociali.
- **Le Zone Blu:** In passato [ho scritto delle Blue Zones](#), regioni del mondo [in cui è più probabile che le persone vivano più di 100 anni](#). Le loro diete includono costantemente un cibo di tipo mediterraneo, con un'attenzione particolare ai prodotti freschi locali e all'assenza di cibi e bevande trasformati. (Niente hamburger o diet coca cola.)
- **Mangiare Fuori:** In questo periodo di COVID-19 è stato particolarmente difficile attenersi a cibi sani. Ora, poiché molti ristoranti stanno riaprendo per mangiare all'aperto, è possibile mangiare fuori e ordinare pasti sani nei luoghi in cui la maggior parte degli ospiti è vaccinata e le maschere e le distanze sociali sono rispettate (oppure puoi ottenere la consegna a domicilio o il ritiro se ancora avete preoccupazioni) se avete tempo e voglia, preparare il cibo nella vostra cucina è meglio. Avevo già scritto di libri come il ricettario "[Ikaria](#)" di Diane Kochilas, che include molte ricette sane per i piatti a base di verdure, pesce e pollo. Una fantastica nuova aggiunta a questo tipo di libro è "[The Food of Oaxaca](#)" (la capitale culinaria del Messico) di Alejandro Ruiz, che combina opzioni davvero salutari con sapori incredibili. Se volete davvero capire come il cibo sano possa essere delizioso e saporito, "[Delicious](#)", un nuovo libro di Rob Dunn e Monica Sanchez, è un tour de force nello spiegare come sia così importante richiamare ai sapori e ai gusti reali del pianeta terra.

## L'impatto della vaccinazione

Essere vaccinati è fondamentale per rientrare nella comunità. Ora sta diventando fattibile vaccinare per la maggior parte dei pazienti con MGUS, SMM o mieloma attivo. I vaccini Pfizer o Moderna ampiamente disponibili sono preferenzialmente consigliati, se possibile.

- **NUOVO RAPPORTO DOCUMENTA LE RISPOSTE ANTICORPALI ALLA VACCINAZIONE COVID-19**

Il dott. Evangelos Terpos e i suoi colleghi dell'Università di Atene, in Grecia, [hanno riassunto le risposte anticorpali nei pazienti anziani \(età media 83 anni\) con smoldering mieloma o active mieloma](#). I livelli di anticorpi sono stati controllati 22 giorni dopo la prima dose del vaccino Pfizer. Ovviamente, due dosi sono raccomandate per la vaccinazione completa, quindi questo studio ha solo valutato le prime risposte con la prima dose. I livelli di anticorpi attivi (inibitori) erano del 20,6% per i pazienti affetti da mieloma rispetto al 32,5% per i controlli normali in generale. Quindi, decisamente, complessivamente inferiore.

Considerando nello specifico a un livello del 30% di anticorpi, un obiettivo per il giorno 22, questo è stato raggiunto dal 25% dei pazienti affetti da mieloma contro il 54,8% dei controlli. Di nuovo, più in basso. Eccellenti livelli di anticorpi superiori al 50% si sono verificati in solo 4 dei 48 pazienti in questo studio. Questi pazienti erano in remissione e fuori terapia in quel momento. Pertanto, la terapia attiva in corso ha chiaramente ridotto i livelli di anticorpi raggiunti. I piccoli numeri non hanno consentito la discriminazione tra diversi tipi di terapia anti-mieloma, sebbene tutti i pazienti in regime contenente daratumumab sembrassero avere livelli di anticorpi particolarmente bassi.

I bassi livelli di anticorpi non sono inattesi e sono apparsi particolarmente legati a bassi livelli di immunoglobuline normali (IgG / IgA / IgM), "immunosoppressione" nei pazienti sia con SMM che con MM attivo. Degna di nota, solo 1 su 11 pazienti con SMM ha raggiunto livelli di anticorpi superiori al 30%. Pertanto, anche in questo gruppo di pazienti l'immunosoppressione contribuisce a risposte anticorpali subottimali.

Sono attualmente in corso studi molto più ampi che valuteranno ulteriori dosi di vaccinazione e l'effettiva prevenzione delle infezioni da COVID-19 o la mancanza di risultati seri nei pazienti vaccinati. Si spera certamente che, nonostante le risposte anticorpali subottimali, le vaccinazioni saranno utili per produrre risultati migliori.

## Conclusione

Sforzatevi di rimanere sani e vaccinarsi! Oltre a mangiare cibo sano, è importante fare esercizio fisico regolare (camminare con la famiglia e / o gli amici) e mantenere le connessioni sociali tramite Zoom, telefono o in ambienti all'aperto, socialmente distanti. Rimanere in contatto è la chiave per mantenere la sanità mentale quotidiana mentre aspettiamo un ritorno alla normalità.