*Mercoledì, 15 Dicembre 2021, 08:16   
[](http://www.doctor33.it/)*

dic**13**2021

# Long Covid, un integratore efficace nel ridurre alcuni sintomi. Ecco quali e in che modo

### ICOLI CORRELATI

Secondo uno studio pubblicato su Virology, un**integratore** composto da vitamina C e da L-arginina sarebbe in grado di ridurre alcuni sintomi del long-COVID, tra cui affaticamento e mancanza di fiato, migliorando forza e resistenza. Una ricerca precedente, pubblicata su Lancet, aveva mostrato come l'assunzione di L-arginina fosse associata a una riduzione della durata del ricovero ospedaliero e della necessità di ventilazione assistita nei pazienti con COVID-19. La L-arginina, un amminoacido semi-essenziale, è in grado di proteggere l'endotelio dei vasi sanguigni, che viene invece danneggiato dal nuovo coronavirus.   
  
«Sempre più studi suggeriscono che la disfunzione endoteliale possa essere alla base delle manifestazioni sistemiche del COVID, sia nelle fasi acute che post-acute. Tuttavia, nonostante un gran numero di persone guarite da COVID presenti sintomi a lungo termine, finora nessuno studio clinico ha dimostrato l'utilità di trattamenti che mirano a regolare la funzione endoteliale» spiega **Giovanni Fazio**, dell'ospedale Triolo Zancla di Palermo, autore principale del nuovo studio. I ricercatori hanno mostrato che la L-arginina somministrata insieme a vitamina C per 30 giorni, è in grado di migliorare la situazione di pazienti con long-COVID, soprattutto di quelli con un'età compresa tra 40 e 50 anni e senza comorbilità. Nella pratica, per esempio, i pazienti hanno ottenuto un miglioramento nel test dei sei minuti di cammino e nella capacità respiratoria durante il movimento, con un significativo miglioramento ai test cardio-polmonari di parametri funzionali. L'assunzione dell'integratore non comporta rischi particolari e non sono noti effetti indesiderati, e oltretutto i costi del preparato sono molto bassi. «I nostri risultati suggeriscono che l'integrazione orale di L-arginina potrebbe migliorare la qualità della vita dei pazienti con sintomi da long-COVID. A nostro avviso, la disfunzione endoteliale dovrebbe diventare uno degli obiettivi prioritari delle future terapie per il COVID, sia in fase acuta che post-acuta. Ci auguriamo che la nostra ricerca incoraggerà il dibattito scientifico in questa direzione» concludono gli autori.   
  
Virology 2021. Doi: 10.51737/2766-5003.2021.021  
<https://doi.org/10.51737/2766-5003.2021.021>