

Da un anno viviamo quasi senza germi: è un bene o un male?

Tra le conseguenze del Covid c'è stato anche un effetto meno evidente ad una prima analisi: ha colpito il nostro sistema immunitario e in particolare il nostro rapporto con germi e batteri. Come spiega l'immunologo e microbiologo Brett Finlay a [The Atlantic](#), in un articolo ripreso da [Internazionale](#), i nostri corpi sono delle megalopoli di batteri. Sulla nostra pelle e nei nostri organi albergano diversi trilioni di microbi, collettivamente chiamati il nostro "**microbiota.**" Questi microbi interagiscono con le nostre cellule immunitarie, insegnando loro a rispondere alle minacce provenienti dall'esterno. **L'isolamento improvviso a cui siamo stati sottoposti potrebbe aver interrotto questa importantissima catena di reazioni, [impoverendo, a lungo termine, il nostro microbiota.](#)**

Ad avere un impatto sul nostro microbiota sono il cibo che consumiamo, i saponi con cui ci laviamo, le cose che tocchiamo e in generale tutto l'ambiente esterno con cui entriamo in contatto. È da più di un anno ormai che disinfettiamo tutto con gel a base d'alcol e che viviamo semi-rinchiusi nelle nostre abitazioni (almeno nei periodi di lockdown più duri). Soprattutto, **abbiamo ridotto moltissimo l'intensità e la frequenza dei nostri rapporti sociali**, smettendo di baciarci, stringerci la mano e limitandoci a innocui contatti di gomito. Molti scienziati si sono interrogati sugli effetti a lungo termine di questa condizione, in cui l'ambiente che ci circonda è reso così asettico (e per ottime ragioni) da mettere in pericolo la diversità del nostro microbiota.

[In quanti si sono presi anche solo un raffreddore nell'ultimo anno?](#) Insieme al Covid, stiamo evitando anche tutti gli altri patogeni esistenti. L'isolamento però non è l'unico fattore. Ci sono anche gli antibiotici a fare la loro parte nella riduzione di diversità del nostro microbiota. Proprio per questa ragione, **alcuni scienziati hanno suggerito che, al contrario, meno malanni uguale meno antibiotici, e che questo potrebbe addirittura essere un bene per la nostra salute.** Oltretutto, sembra che i cambiamenti negativi non siano del tutto irreversibili, almeno nel caso di bambini più grandi e adulti, con un microbiota già ben formato. Ci sono poi fattori che possono aiutare a contrastare gli effetti negativi: la dieta, per esempio, se ricca di fibre, può aiutare a mantenere la diversità del microbiota, come anche passare del tempo all'aria aperta o in compagnia di animali.

Non solo rispetto al Covid, quindi, ma **anche rispetto a questi particolari effetti a lungo termine del Covid, sembra esserci una condizione di disuguaglianza.** Già le persone più stressate, che lavorano di più, e povere, con meno possibilità di seguire una dieta sana, hanno un microbiota meno diversificato. Ovviamente sono le stesse persone che non sono uscite molto di casa durante la pandemia, o che non hanno una seconda casa a disposizione per cambiare aria e riposarsi un po'.

[di Anita Ishaq]