

# Recuperare l'olfatto perduto

Il Covid 19 ha acceso i fari sull'anosmia, un disturbo tipico di questo virus, ma che in realtà è molto più diffuso di quel che si crede. Si può correre ai ripari con l'allenamento dell'olfatto.

di Simona Ovadia



Uno dei sintomi più frequenti del Covid è la perdita dell'olfatto e del gusto. Si stima che questo capiti almeno sette volte su dieci e che per molti sia il primo sintomo a comparire e a far scattare l'allarme. Nella maggior parte dei casi, la situazione ritorna presto alla normalità, ma per alcuni sfortunati l'alterazione di gusto e olfatto si trascina anche per molti mesi dopo la guarigione. L'anosmia, così viene definita la perdita dell'olfatto, è una condizione che è salita alla ribalta durante la pandemia, ma non è una novità: si stima che almeno il 5-10% della popolazione mondiale soffra di questo disturbo.

«Si tratta di una condizione di cui soffrono moltissime persone. Il problema è che chi ne soffre la sottovaluta, non ne parla con il proprio medico, pensando che non sia qualcosa di così importante da meritare attenzione. Eppure l'anosmia, soprattutto se è prolungata nel tempo, ha moltissime conseguenze sulla salute fisica e mentale di chi ne soffre», racconta **Anna D'Errico**, neuroscienziata che studia i meccanismi con cui il cervello decifra e riconosce gli odori. La buona notizia è che, sebbene non esista un unico modo sicuro per curarla, questo deficit può essere gestito e a volte notevolmente migliorato attraverso alcuni "allenamenti" del naso.

## Dalle infezioni al Parkinson

La mancanza di olfatto può dipendere da moltissime cause. Le più comuni sono quelle legate alle infezioni delle vie respiratorie, ai polipi o a ostruzioni del setto nasale, che creano un danno ai recettori dell'olfatto presenti nella parete del naso. «In questi casi il problema si risolve abbastanza facilmente agendo sull'infiammazione, magari con l'aiuto di farmaci a base di cortisone o rimuovendo meccanicamente l'ostruzione», spiega **Anna D'Errico**.

Tuttavia esistono altre condizioni dove il problema è congenito o più complicato. «Esistono alcune sindromi rare in cui la mancanza di olfatto è presente dalla nascita. In questi casi il disturbo viene diagnosticato tardi, generalmente in adolescenza, perché nei bambini non si controlla l'olfatto come si fa con la vista e l'udito. I bambini si vergognano e non lo dicono... fanno finta di sentire gli odori, anche se non li sentono. Un'altra causa di anosmia molto comune sono gli incidenti alla testa, i traumi che lesionano l'osso nel quale passano i nervi dell'olfatto, quindi il collegamento tra il naso e il cervello, ma anche le malattie neurodegenerative. La perdita di olfatto, ad esempio, è uno dei primissimi sintomi del Parkinson e dell'Alzheimer», dice ancora l'esperta.

## L'anosmia nel Covid-19

Per quanto riguarda il Covid-19 ancora non è chiaro quali sono i meccanismi alla base di questo sintomo, tuttavia chi lo prova segnala caratteristiche particolari rispetto alla perdita di olfatto tipica delle altre infezioni respiratorie. Innanzitutto la perdita del senso avviene immediatamente e non è accompagnata da congestione né occlusione nasale. «Si è visto che il virus intacca sia i recettori dell'olfatto che stanno nel naso, sia quelli della lingua, e in questo caso si ha anche la perdita del gusto (ageusia). Sars Cov 2 può intaccare anche il nervo trigemino, quello che ci fa sentire nella bocca e nel naso tutte le sensazioni di pizzicore, di bruciore, "l'effetto bollicine"

## Circa il 70% di chi si ammala di Covid-19 perde l'olfatto

di alcune bevande, il piccante e il fresco del mentolo. Nel Covid quindi la perdita di olfatto non è una questione di naso chiuso, come nei normali raffreddori. Il virus intacca e modifica le terminazioni nervose, anche se non si sa esattamente come: ecco perché l'anosmia si presenta anche con il naso libero e dura a lungo, a volte per diversi mesi dopo la guarigione. Non bisogna spaventarsi se questo succede: perché si riformino le cellule che ci fanno sentire gli odori serve tempo, in genere da 30 a 90 giorni», spiega **Anna D'Errico**.

## Non solo disturbi alimentari

Rispetto a tutte queste situazioni di salute complesse o, come per il Covid, al rischio di ammalarsi gravemente, la perdita di olfatto sembra una questione residuale. Eppure perdere questo senso, soprattutto se il deficit è permanente o dura a lungo, ha conseguenze tutt'altro che trascurabili.

«Il primo impatto dell'anosmia sulla vita di chi ne soffre riguarda la relazione con il cibo. Quello che di solito definiamo sapore, infatti, in realtà è l'unione di due sensi: il gusto — che ci fa sentire il dolce, il salato, l'amaro e l'acido — e l'olfatto, che aggiunge il resto e arricchisce l'esperienza sensoriale.

Se il naso non funziona più, la persona inizia a non percepire i sapori nel modo corretto e può diventare sia inappetente sia, all'opposto, tendente a mangiare troppo per compensare, cibi molto più ricchi di sale e grassi, con ovvie conseguenze sul peso e sul rischio cardiovascolare.

L'anosmia, poi, ha un forte impatto sulla sfera psicologica: è causa di depressione e disagio. Chi ne soffre si >

## ALLENARE IL NASO

**Il training olfattivo** Si tratta di un metodo messo a punto nel 2009 dal professor Thomas Hummel dell'università di Dresda, in Germania, per provare a far recuperare l'olfatto alle persone affette da anosmia.

**Esercizio e costanza** Il metodo consiste nell'esercitare l'olfatto e la memoria degli odori attraverso l'uso di alcune essenze da annusare con regolarità, costanza e concentrazione, due volte al giorno per diversi mesi.

**Le quattro essenze** Le quattro essenze previste dal training messo a punto da Hummel sono: rosa, limone (o lime), chiodi di garofano ed eucalipto. Si tratta di odori che coprono un ampio spettro olfattivo ma non sono vincolanti. Si possono utilizzare anche altri profumi, magari che hanno un legame forte nella memoria del paziente, così come, in mancanza di altro, anche delle semplici spezie.

**Le evidenze** Lo studio condotto da Hummel ha dimostrato che i pazienti che hanno seguito l'addestramento hanno sperimentato un aumento della loro funzione olfattiva per gli odori utilizzati nel processo di allenamento. Al contrario, la funzione olfattiva è rimasta invariata nei pazienti che non hanno eseguito l'allenamento olfattivo. Tuttavia, il metodo non è da considerare una cura vera e propria dell'anosmia, ma una sorta di riabilitazione, i cui effetti positivi dipendono anche dalla concentrazione con cui si fanno gli esercizi.



**Anna D'Errico**  
Il senso perfetto  
Codice Edizioni  
pagine 240  
euro 16

Finalista 2020 del premio Galileo (premio letterario per la divulgazione scientifica istituito dal Comune di Padova), il libro di **Anna D'Errico** è una precisa e curiosa guida alla scienza dell'olfatto, corredata da diversi racconti e da riferimenti alla ricerca sui meccanismi con cui il nostro cervello decifra e interpreta gli odori, ancora in parte sconosciuti. Secondo l'autrice, l'olfatto è un senso troppo trascurato. Invece deve essere riscoperto, perché gli odori sono tra gli stimoli più evocativi che possiamo percepire.

## Il 5-10% della popolazione mondiale soffre di anosmia totale o parziale

> sente poco capito e deve confrontarsi con una perdita che spesso non viene elaborata per mancanza di informazioni. Difficilmente gli viene spiegato che cosa sta succedendo e come fare per migliorare la situazione. Il fatto di sapere che non c'è una cura vera e propria e non sapere come compensare questa alterazione crea spesso delle ossessioni. Ci sono persone che veramente fanno fatica, non se ne fanno una ragione, e il problema è che non si pensa che avrebbero bisogno di un sostegno psicologico. Gli anosmici possono sviluppare vere e proprie fobie, dalla paura di avere un cattivo odore e di non essersi lavati abbastanza, al disagio nell'intimità con il partner, all'ansia dovuta al fatto ad esempio di non accorgersi se qualcosa brucia sul fuoco o se c'è odore di gas che comporta un eccesso compulsivo di controllo», dice ancora D'Errico.

### Ginnastica per il naso

Cosa fare dunque, se l'anosmia non passa?  
«In genere, ci si rivolge al medico: lo specialista di riferimento per questo disturbo di solito è l'otorinolaringoiatra. Oppure si può provare il training olfattivo», spiega **Anna D'Errico**. Si tratta di una "fisioterapia" per il naso, che aiuta le persone che soffrono di questo disturbo a riacquistare l'olfatto. «Il padre di questo metodo è Thomas Hummel, della clinica universitaria di Dresda, che negli anni 2000 ha condotto diversi studi promettenti su questo metodo. Tuttavia, è bene dirlo subito, non

ci sono garanzie assolute che sia efficace per tutti, anche perché non si è ancora ben capito come funziona esattamente il meccanismo dell'olfatto. Una cosa però è certa: il modo con cui si approccia il training è fondamentale. Va fatto con costanza», puntualizza l'esperta.

In cosa consiste esattamente?

«Di base si tratta di annusare in maniera continuativa e costante una gamma di quattro odori. Il metodo messo a punto da Hummel prevede l'uso di essenze di rosa, limone o lime, eucalipto e chiodi di garofano. Questi odori vanno annusati per almeno 30-40 secondi ciascuno, in sequenza, due volte al giorno però almeno 4-6 mesi. Si tratta di un allenamento che può essere svolto tranquillamente a casa, ma prima bisogna essere seguiti e guidati per imparare a farlo nel modo giusto. Lo scopo non è solo quello di "sentire" l'odore, ma anche di provare a ricordarlo o recuperarlo dalla memoria olfattiva a livello cognitivo», dice ancora D'Errico. Bisogna utilizzare essenze specifiche o prodotti particolari? «No. In teoria si possono usare anche altri odori. L'importante è che coprano una gamma abbastanza ampia per dare varietà alla stimolazione. Inoltre è sempre consigliato utilizzare almeno un'essenza che stimola il nervo trigemino, come appunto può essere l'eucalipto. Questo perché aiuta a livello motivazionale a riconoscere l'essenza, anche se non si riesce a sentire con il naso, perché il trigemino lancia il segnale del pizzicore», spiega la neuroscienziata.

Online ci sono molti siti che propongono kit specifici per il training olfattivo, a vario titolo certificati come "originali". «L'efficacia del training sta nel modo con cui si svolge l'allenamento, non dipende dal prodotto che si utilizza. I kit possono essere utili per avere la giusta varietà di odori, ma non sono essenziali. E non ci sono essenze migliori o più efficaci di altre, né bisogna far caso al fatto, ad esempio, che siano essenze biologiche o naturali. Questo è solo marketing», conclude l'esperta. ❤️