

# Covid: trasparenza e umanità

La petizione Primavera 2020 chiede un'analisi indipendente sulla proporzionalità delle misure d'emergenza decise dal Consiglio Federale.

Di Cindy Fogliani

«Trasparenza, evidenza e umanità» sono le richieste contenute nella petizione Primavera 2020 lanciata da Gerald Brei, dottore in giurisprudenza, Andreas Heisler, medico, Marion Russek e Ursula Spring lo scorso mese di luglio e ancora in corso di raccolta firme. Per il Comitato, se le prime drastiche misure di contenimento dei contagi erano giustificate dalla mancanza di dati oggettivi, con il perdurare dell'emergenza va verificata la proporzionalità delle misure adottate. In modo particolare la petizione chiede la nomina di una commissione extraparlamentare indipendente che verifichi la conformità delle misure adottate in dieci punti: proporzionalità delle limitazioni ai diritti fondamentali; adeguatezza delle procedure di analisi dei rischi; efficienza e proporzionalità delle misure prese; validità dei test diagnostici utilizzati e trasparenza sui costi; adeguatezza dei metodi di calcolo e statistica epidemiologica utilizzati; metodo di calcolo del fabbisogno di posti letto in ospedale e modalità di adeguamento; considerazione della moderata pericolosità del Covid 19 nel processo decisionale; modalità di inclusione del coefficiente di riproduzione del Covid 19 e conoscenze epidemiologiche alla base del prolungamento di determinate misure di prevenzione; presa in considerazione delle opinioni discordanti e della situazione in paesi che non hanno adottato il confinamento. Modalità di lavoro della commissione di indagine.

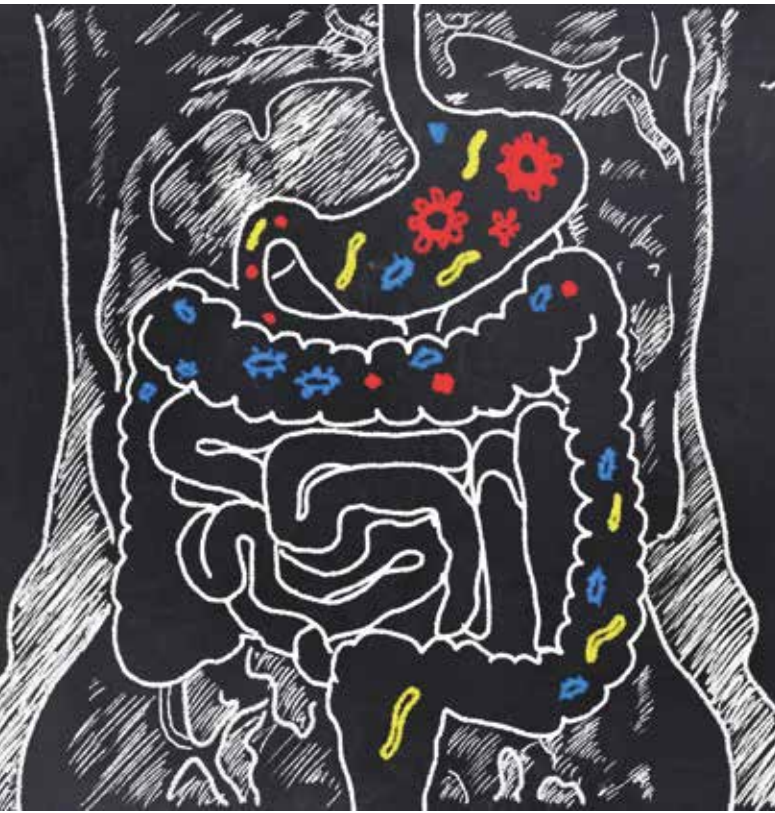
L'epidemia di coronavirus, e il modo in cui viene affrontata dagli Stati, continua a sollevare dubbi e interrogativi che la messa in atto di queste richieste potrebbe in parte dissipare. Si tratta veramente di un grave pericolo? È necessario un uso indiscriminato della mascherina? È giusto rallentare la diffusione o è controproducente? Che senso hanno i test? Sono affidabili? Come vanno letti i dati di cui disponiamo? A fine settembre, momento in cui scriviamo, la petizione ha raccolto 23'000 firme. Tra i duecento proponenti in rappresentanza di tutti i cantoni svizzeri troviamo anche i ticinesi Christian e Shannon Vendrame.

**Chiediamo a Christian, dottore in chiropratica, le motivazioni che l'hanno spinto a figurare tra i primi firmatari della petizione:**

*«Erano diverse settimane che facevo ricerche sulla situazione del COVID-19, infatti avevo appena pubblicato un articolo nella newsletter dei nostri pazienti (mondochiropratico.com). Siccome lo studio era chiuso durante il lockdown rimanevo loro accanto pubblicando spunti e suggerimenti. Gli argomenti della Petizione Primavera 2020 collimavano con i miei; così ho pensato che sarebbe stato fantastico poter fare una differenza anche a livello nazionale e non solo a livello di*

**Il modo migliore per proteggere noi stessi sta nel rafforzare e proteggere il sistema immunitario.**





Dobbiamo ricordarci che non siamo in guerra contro i virus, ma membri dello stesso ecosistema.

comunità. Sono profondamente convinto che il modo migliore per proteggere noi stessi sta nel rafforzare e proteggere il sistema immunitario. Purtroppo, però, in molti non prendono la responsabilità della loro salute, convinti che sia compito del Governo, delle assicurazioni, o del sistema medico vigente propinarci la soluzione magica. È per questo che ho deciso di proporvi tra i primi firmatari».

Che cosa non condivide del modo in cui le autorità cantonali e federali affrontano l'emergenza sanitaria?

«La chiusura iniziale era condivisibile, visto che nessuno sapeva cosa stesse succedendo ma poi, quando si è meglio capito la natura del coronavirus, avremmo potuto agire in maniera diversa. Le mascherine ad esempio: ultimamente osservo in studio che sempre più persone, che sul lavoro o a scuola devono indossare la mascherina tutto il giorno,

hanno meno energia, sono più stanche e meno recettive. Sono consapevole che si tratta di un argomento molto controverso, ma se ci stacciamo un attimo dalla situazione covid 19 e ci chiediamo «Qual è il nutrimento principale per le nostre cellule?», la risposta è: l'ossigeno. Una carenza di ossigeno può infatti causare mal di testa, fiato corto, tosse, respiro affannoso, accelerazione del battito cardiaco (ansia), una colorazione bluastra della pelle, delle unghie e delle labbra, confusione e portare a stanchezza e spossatezza.

Per quanto riguarda il supporto scientifico per l'uso delle mascherine, un recente attento esame della letteratura, in cui sono stati analizzati 17 dei migliori studi, ha concluso che «Nessuno degli studi ha stabilito una relazione conclusiva tra l'uso di mascherine chirurgiche o FFP2 e la protezione contro infezione da influenza». Al contrario, numerosi studi hanno riscontrato rilevanti problemi con l'uso di mascherine. Problemi che possono variare dal mal di testa, all'aumentata resistenza delle vie aeree, all'accumulo di anidride carbonica, all'ipossia, fino a gravi complicazioni potenzialmente letali (le fonti sono ottenibili richiedendole a [info@gentesana.ch](mailto:info@gentesana.ch)).

Una questione è portare una mascherina 10 minuti alla settimana per fare la spesa, tutt'altra storia è portarla ogni giorno per 12 ore al giorno. Inoltre, mi si stringe il cuore ogni volta che penso a una persona anziana, privata della sua libertà nel gioire alla visita dei nipoti, dei figli, di un conoscente o semplicemente per una passeggiata, per una carezza o per un abbraccio. Piccoli gesti che portano tanta gioia e amore nei loro visi e nei loro cuori. Sono d'accordissimo nel proteggerli e nel tutelarli, ma vogliamo farli vivere o sopravvivere?

Certo possiamo lasciarli in una camera «sotto vuoto» e resisteranno più a lungo, ma questo è semplicemente aggiungere anni alla vita, è sopravvivere... o vogliamo invece farli vivere e condividere con loro ogni momento possibile aggiungendo vita agli anni? Il bello della vita è proprio poterla vivere e poterne assaporare ogni giorno le sue sfumature. Il traguardo ultimo è uguale per tutti, nessuno ne esce vivo e non poter nemmeno accompagnare un nostro caro in questo ultimo, delicato momento, mi rattrista e mi delude».

**Timori  
e confusione  
riguardo l'emergenza  
sanitaria causano  
stati di stress che  
minano la salute.**

Ha osservato nei suoi pazienti altri sintomi indiretti dello stato d'emergenza?

«Trovo che in questo momento ci sia veramente tanta polarità:

quelli a favore delle mascherine, quelli contro; quelli a favore del vaccino, quelli contro; anche i politici e gli esperti hanno opinioni discordanti, uno dice bianco e l'altro nero, chi seguire? Nella confusione, non capendo e non sapendo cosa fare, ci si stressa ancora di più. La paura della malattia quotidianamente alimentata dai media, i timori o le problematiche di tipo economico, il ricevere disposizioni di cui talvolta non si comprende o condivide il senso aggiunge altro stress... e la risposta naturale del corpo allo stress è l'irrigidimento muscolare (le spalle si tendono e si portano avanti, la colonna vertebrale si contrae), e un aumento della respirazione e della pressione (questo per proteggerci/difenderci). Siccome questa situazione si protrae nel tempo, in studio, osservo sempre più persone che sviluppano ansie, paure, mal di testa, bruxismo e problemi alle cervicali o alle lombari, ecc. Inoltre, bisogna considerare il fatto che lo stress combinato ad aria poco ossigenata (mascherine e/o inquinamento) influenza negativamente anche il sistema immunitario per cui si rischia di ammalarsi più facilmente. E qui tocchiamo il punto del vaccino. Non sono contro i vaccini, ma sono a favore di una vaccinazione intelligente. Dobbiamo ricordarci che non siamo in guerra contro i virus, siamo membri dello stesso ecosistema, sono dentro di noi, sono attorno a noi, dobbiamo semplicemente capire il genoma dei «nostri» microbi. Questi microbi possono darci la capacità di adattarci e resistere a tumori e a malattie croniche che stanno davvero minacciando la vita sulla Terra».

#### Che soluzioni propone?

«L'obiettivo dovrebbe essere rafforzare il sistema immunitario così che possa difendere al meglio il nostro organismo e mantenerlo nel miglior stato di salute possibile. Solo in questo modo avremo una possibilità di vittoria, anche perché questa, in fondo, è l'unica variabile che possiamo effettivamente controllare. È dunque importante avere un controllo dello stress, o evitarlo, avere una colonna vertebrale priva di blocchi vertebrali e traumi, avere una postura sana e flessibile, rilassarsi e riposarsi, mantenere una buona igiene di vita curando l'alimentazione, bere tanta acqua o tisane e praticare attività all'aria aperta evitando di prendere freddo. Con l'arrivo della stagione fredda è anche importante assicurarsi un'adeguata assunzione di Vitamina D siccome passeremo meno tempo

a prendere il sole. In effetti la vitamina D, oltre a mantenere l'umore alto, è un ottimo stimolante del sistema immunitario. Avere un sistema immunitario sano non solo riduce in modo significativo il rischio di contrarre l'influenza, ma se ci ammaliamo ne riduce la gravità. Un sistema immunitario sano può addirittura salvarci la vita, ma i media in generale non ne parlano, o i politici... io perlomeno non ho sentito informazioni in tal senso. Eppure basterebbe davvero poco per sensibilizzare le persone su cosa si può fare per essere sani. Invece non solo non riceviamo aiuti e assicurazione in questo senso ma ogni giorno ci incutono timori e paure supplementari, ad esempio con l'aggiornamento continuo riguardo il numero di contagi e decessi. A cosa e a chi serve questo numero non l'ho ancora capito».

**Un sistema immunitario sano non solo riduce i rischi dell'influenza, ma può addirittura salvarci la vita.**

## Il referendum

L'Associazione Amici della Costituzione ha lanciato a settembre un referendum contro la Legge federale sulle basi legali delle ordinanze del Consiglio federale volte a far fronte all'epidemia di Covid-19. La legge tocca molteplici settori tra cui la protezione dei lavoratori, la chiusura delle frontiere, l'immigrazione, l'assistenza sanitaria, il sostegno di sport e cultura, eccetera.

A preoccupare i promotori sono soprattutto i provvedimenti sanitari che prevedono deroghe alle procedure di importazione e omologazione dei medicinali. In questo modo «il popolo diventerebbe cavia da laboratorio», ha dichiarato la vice presidente degli Amici della Costituzione Marion Russek già promotrice della petizione Primavera 2020. Il granconsigliere zurghese Urs Hans non ha utilizzato mezzi termini: «La politica ufficiale, grazie alla credibilità degli esperti, si trova ostaggio di OMS e industrie farmaceutiche». Le 50'000 firme necessarie vanno raccolte entro il 14 gennaio 2021.



I mezzi d'informazione dovrebbero informare le persone su come mantenersi in salute, piuttosto che diramare solo bollettini sul numero di contagi.

L'iniziativa primavera 2020 chiede trasparenza e oggettività. Uno degli aspetti che molto caratterizza questa crisi è proprio la diffusione di dati e opinioni contrastanti. Voi credete che sia veramente possibile mettere ordine a tutto questo accedendo a una verità unica, univoca e universalmente accettata?

«Sarebbe davvero bello, ma penso sia utopico. Ciò che invece vorrei è un'informazione oggettiva e completa, a 360 gradi. Mi spiego con un esempio: ci stiamo avvicinando all'autunno e come ogni anno ci sarà il vaccino antinfluenzale: radio, televisione, giornali e politici parleranno equamente dei pro e dei contro dei vaccini? Sarà un'informazione completa o parziale? Certo con un po' di ricerca oggi giorno si possono trovare quasi tutte le informazioni, ma alcune molto più facilmente di altre. Approfondire da sé è un processo che richiede tempo e conoscenze, in cui è necessario saper distinguere tra fonti affidabili o meno, verificare. Insomma questo non dovrebbe essere il lavoro dei singoli, ma un servizio offerto da una rete di informazione imparziale e di qualità. Ed è quello che chiediamo di fare anche ai nostri governanti con l'iniziativa popolare Primavera 2020: ci pare il minimo».

## Ti conosco mascherina?

c.f. È da marzo 2020 che Stefano Montanari, ricercatore italiano celebre per le sue posizioni critiche rispetto la gestione del covid 19, ripete che «cercare di fermare il virus con una mascherina è come cercare di fermare delle zanzare con un cancello». Il ragionamento ha i suoi perché: la dimensione di un virus è infinitesimale e più piccola e può agevolmente trapassare il tessuto delle mascherine. D'altronde anche per gli esperti del settore è chiaro che la mascherina chirurgica non è in grado di trattenere il 100% dei germi che espiriamo. Si parla del 10% nelle mascherine della peggiore qualità, fino al 90% nei casi più felici. Le mascherine più efficienti in questo campo sarebbero quelle trattate con germicidi, che possono essere utili in caso di lavori di laboratorio ma non sono consigliate per la normale prevenzione, per cui non sono nemmeno reperibili in commercio.

L'efficienza della mascherina non è data dunque dalla sua capacità di filtrare i virus isolati, ma dal fatto che blocca le goccioline di saliva; è in esse, infatti, che i virus possono sopravvivere e proliferare. Il fatto che molti germi in generale prediligano ambienti umidi per

proliferare parla dunque a favore e a sfavore di questo mezzo di protezione. Se da un lato impediamo di disperdere nell'ambiente goccioline potenzialmente contagiose, dall'altro si crea in breve tempo sul tessuto inumidito dalla respirazione un terreno ideale per i germi. Ecco perché è necessario cambiare spesso la mascherina, o portarla per poco tempo. Ancora, nel maneggiarla sarà importante evitare di toccare con le mani in tessuto di protezione, e lavarsi le mani una volta tolta. Le mascherine hanno i loro risvolti negativi: di tipo ambientale ma anche psicologico e sociale. La mascherina rende più difficili le conversazioni, estranea maggiormente dal mondo, interferisce con il campo visivo, in genere infastidisce, impedisce la comunicazione espressiva, consuma risorse e genera rifiuti e littering, e crea un senso di oppressione in chi sceglierebbe di non indossarla ma è obbligato a farlo. D'altro canto protegge maggiormente e rassicura chi teme molto il contagio. Essa non rappresenta una panacea contro i virus ma, se abbinata ad altri provvedimenti, quali il distanziamento sociale e l'igiene delle mani, contribuisce a ridurre i contagi.

