



DISTURBI DI GUSTO E OLFATTO

PIÙ ATTENZIONE IN TEMPO DI COVID

I disturbi del gusto e dell'olfatto non rappresentano condizioni pericolose per la vita e, per questo, tendono ad essere sottovalutati. Potrebbero essere però anche campanelli d'allarme per alcune malattie, acute o croniche, oltre ad essere frustranti, poiché influiscono sulla possibilità di apprezzare cibi, bevande e aromi piacevoli e con ripercussioni negative sulla qualità della vita.

Una delle tante cose che abbiamo imparato durante l'epidemia da Covid-19 è che l'infezione può causare anche perdita o l'alterazione dell'olfatto e del gusto. *Anosmia* e *ageusia*, questi i nomi scientifici, possono essere segni all'apparenza poco significativi e quindi trascurati. Vediamo quali possono essere le cause, e perché non devono essere sottovalutati.

Il gusto e l'olfatto, due dei 5 sensi, sono possibili grazie a particolari strutture, chiamate recettori, che, una volta stimolate dalle sostanze chimiche (gli alimenti e le particelle odorose sospese nell'aria), inviano al cervello l'informazione sensoriale attraverso le fibre nervose. Questi due sensi sono strettamente correlati: infatti, per distinguere i diversi sapori, il cervello ha bisogno delle informazioni provenienti sia dalla bocca che dal naso.

I recettori del gusto si trovano in varie parti della bocca, ma principalmente sulla lingua, sulla quale, anche ad occhio nudo, si riescono ad individuare le papille gustative che ospitano i diversi tipi di recettori, ciascuno in grado di rilevare uno dei cinque gusti base (dolce, amaro, salato, aspro, saporito/umami). La sensazione del gusto viene attivata dalla stimolazione contemporanea dei diversi recettori e, a seconda delle caratte-

ristiche dell'alimento, uno di questi impulsi prevale sugli altri. Ad esempio, quando si mangia una fetta di torta vengono stimolati principalmente i recettori sensibili al gusto dolce e in minima parte quelli al gusto amaro.





La percezione del gusto può essere compromessa definitivamente o temporaneamente, e le cause possono essere varie. Si parla di *ageusia* quando non si sentono più i sapori e di *ipogeusia* quando si ha una riduzione nella percezione del gusto. Col termine di *disgeusia* invece si intende una percezione alterata, spesso accompagnata da "un cattivo sapore in bocca".

Queste condizioni possono essere l'esito di un danno neurologico, e in questo caso la percezione del gusto spesso è compromessa definitivamente, oppure essere la

conseguenza di una malattia virale (es. influenza e Covid-19) o di una infiammazione della mucosa orale, o, ancor più frequente, la conseguenza di una scarsa igiene orale o fumo di sigaretta. In questi casi il più delle volte il problema è transitorio.

I disturbi nella capacità di sentire gli odori (*anosmia* in caso di completa perdita dell'olfatto o *iposmia*, in caso di riduzione) possono essere causati da alterazioni a livello del naso, dove sono collocati i recettori olfattivi, oppure al cervello o ai nervi che vi trasmettono impulsi. Per esempio, se le cavità nasali sono ostruite, come accade nel comune raffreddore, la capacità olfattiva può ridursi poiché gli odori non riescono a raggiungere i recettori che trasmettono l'impulso.

Tra le cause comuni di alterazione del gusto e dell'olfatto bisogna ricordare anche l'invecchiamento. Con l'avanzare dell'età la capacità di percepire gusti e odori inizia gradualmente a ridursi: le papille gustative diminuiscono, le mucose nasali diventano più sottili e secche e i nervi coinvolti nell'olfatto si deteriorano. A ciò si aggiunge che le persone anziane hanno più probabilità di assumere farmaci, molti dei quali sono stati associati a questo tipo di eventi avversi (*vedi box*).

L'incidenza del problema sembra essere in

Farmaci che causano alterazioni del gusto e dell'olfatto

- **Antiipertensivi** (es. captopril, enalapril, losartan, nifedipina)
- **Antiinfiammatori** (es. aspirina, ibuprofene, naproxene)

generale bassa, ma potrebbe essere sotto-stimata in conseguenza del fatto che mancano segnalazioni spontanee da parte dei pazienti, che in genere riferiscono al medico l'effetto indesiderato solo quando è percepito come particolarmente disturbante, oppure perché ritengono che quel disturbo non sia direttamente correlato alla terapia in atto. Riconoscere precocemente i disturbi del gusto associati alle terapie farmacologiche consente di prevenirne l'evoluzione a danno irreversibile.

In alcuni casi, infine, le alterazioni del gusto e/o dell'olfatto possono essere segnali d'allarme per alcune malattie, acute o croniche, che includono questi disturbi tra le loro manifestazioni cliniche; ad esempio: il morbo di Parkinson, il morbo di Alzheimer, la sclerosi multipla, la rinite o la poliposi nasale.

COSA FARE?

Se i disturbi del gusto e dell'olfatto persistono è bene rivolgersi al proprio medico per individuare la causa e il rimedio più adatto. Quando l'alterazione è causata da farmaci, il medico può decidere di modificare la terapia, interrompendo l'assunzione o cambiando il dosaggio. Quando, invece, la causa è una malattia specifica è necessario curare la patologia che sta alla base.

Non sempre però queste soluzioni si rivelano efficaci e, se il disturbo non può essere risolto, per convivere può essere utile adottare alcuni accorgimenti nella vita quotidiana, come ad esempio: utilizzare erbe aromatiche e spezie piccanti per insaporire i piatti, evitando di aggiungere zucchero o sale, preparare cibi di diverso colore e consistenza, oppure, in caso di disgeusia, sciac-



quare periodicamente la bocca con collutori specifici.

Le alterazioni di gusto e olfatto causate da Covid-19 sembrano essere, nella maggior parte dei casi, transitorie. Tuttavia, in caso di comparsa di questi o altri sintomi sospetti quali febbre, naso che cola, tosse è sempre bene rivolgersi al medico.