Dobbiamo cambiare le sorti del gioco!

**Come possiamo semplificarci la vita durante questo inverno vissuto con la minaccia del coronavirus – e cosa c’entra tutto questo con il calcio**

### Libera traduzione di Giulia Giordano dell’articolo divulgativo di Melanie Brinkmann, Sandra Ciesek, Viola Priesemann, ***Wir müssen das Spiel drehen***, apparso su ***DIE ZEIT Nr. 52/2020*** e basato sull’articolo scientifico:

### Viola Priesemann, Melanie Brinkmann, Sarah Cuschieri, Thomas Czypionka, Sebastian Funk, Giulia Giordano, Deepti Gurdasani, Claudia Hanson, Niel Hens, Emil Iftekhar, Michelle Kelly-Irving, Peter Klimek, Mirjam Kretzschmar, Andreas Peichl, Matjaž Perc, Francesco Sannino, Eva Schernhammer, Alexander Schmidt, Anthony Staines, Ewa Szczurek, “**Calling for Pan-European commitment for rapid and sustained reduction in SARS-CoV-2 infections**”, ***The Lancet***, December 2020.

### Questo articolo può essere tradotto e stampato se si citano le autrici e la fonte originale come segue: ***Wir müssen das Spiel drehen***, apparso su ***DIE ZEIT Nr. 52/2020***

Le feste di Natale e Capodanno saranno molto diverse quest’anno. Ma anche dopo le feste, qual è una strategia sensata per i mesi che ci aspettano? Gli scienziati in tutta Europa – in vari campi, dalla virologia alla sociologia, dall’epidemiologia all’economia – si stanno ponendo seriamente questa domanda e giungono largamente alla stessa conclusione: un alto numero di casi come quello attuale non è sostenibile a lungo termine, né per il sistema sanitario, né per l’economia e la società.

Perciò chiediamo, insieme a molti altri scienziati d’Europa, di abbassare rapidamente il numero di casi, e poi stabilizzarlo a un livello basso. Suggeriamo di mirare a un obiettivo di 10 nuove infezioni per milione di persone al giorno. Questo obiettivo può essere raggiunto, come si è visto in estate, e consente un chiaro margine di sicurezza fino a un limite critico tra 35 e 50.

Ma l’obiettivo si può raggiungere in modo sostenibile solo se tutta l’Europa lo condivide e si muove insieme. Il virus sfrutta le nostre frontiere aperte per diffondersi: senza sforzi coordinati, nei Paesi che sono riusciti con grandi sforzi ad abbassare il numero di casi, il virus verrà ciclicamente reimportato da Paesi vicini con un alto numero di casi. Abbiamo visto l’effetto della reimportazione di casi in Italia durante l’estate, che ha preparato l’avvento della seconda ondata. Un gioco europeo di ping-pong (esportazione e reimportazione di casi) ha conseguenze devastanti.

Per questo, abbattere la diffusione del virus richiede un gioco di squadra a livello europeo: ogni Paese che riesce a controllare l’epidemia aiuta i suoi vicini a mantenere basso il numero dei casi. Il nostro appello chiede perciò di definire tutti insieme un obiettivo e renderlo vincolante. L’obiettivo deve essere comune: Paesi e regioni sapranno poi ciascuno come raggiungere l’obiettivo al meglio, considerando le specificità locali.

Ma anche a livello regionale la lotta alla pandemia richiede lavoro di squadra e attenzione. Molte persone contribuiscono riducendo i loro contatti, seguendo scrupolosamente le linee guida ed essendo prudenti. Un contributo fondamentale è quello di lavoratrici e lavoratori della sanità. Medici, infermieri e personale di supporto si prendono cura dei pazienti contagiati, negli ospedali e negli ambulatori, ogni giorno - e devono anche quotidianamente combattere con il fatto che alcune persone considerano la pandemia sovrastimata e le restrizioni esagerate, o persino negano l’esistenza di questo virus!

Per delineare un quadro più vivido, pensiamo al calcio. Nessuna squadra vincente conta soltanto su difensori e portiere: per evitare di subire goal, l’avversario va tenuto sotto controllo in tutto il campo. Questo virus è un avversario che sfrutta a suo vantaggio ogni cedimento della difesa e deve essere preso estremamente sul serio. Tutta la squadra si deve collocare in modo strategico e intelligente sul campo. Tutti devono contribuire a cambiare le sorti del gioco. A questo scopo, servono regole chiare che siano comprensibili e soprattutto coerenti in tutta Europa. Proprio come in un campionato di calcio, in cui le diverse squadre devono aderire alle stesse regole condivise.

Il miglior modo per rafforzare la nostra difesa è il vaccino. Vaccini sicuri ed efficaci sono già stati approvati o sono nelle fasi finali dello sviluppo. Il vaccino trasforma una squadra di serie C in una squadra di Champion’s league. Ora che sappiamo che saranno disponibili vaccini l’anno prossimo, dobbiamo tenere presente che solo quando un numero sufficiente di persone sarà stato vaccinato la protezione dell’immunità di gregge sarà assicurata, ma servirà molto tempo arrivarci. Nel frattempo, dobbiamo fare ogni sforzo per migliorare la nostra difesa già in sofferenza. Non solo questo: dobbiamo anche passare all’attacco per vincere questa partita difficile.

A questo scopo, dobbiamo iniziare a ridurre drasticamente le nuove infezioni. I vantaggi sono ovvi:

* **Un basso numero di casi salva vite:** Meno persone moriranno o soffriranno degli effetti a lungo termine del COVID-19. Inoltre, risorse e strutture mediche torneranno a essere disponibili per altri pazienti che ne hanno bisogno.
* **Un basso numero di casi salva posti di lavoro e imprese:** I danni economici di COVID-19 sono dovuti alla diffusione del virus nella popolazione, mentre le economie saranno in grado di riprendersi rapidamente una volta che il virus sarà notevolmente ridotto o eliminato (si pensi a Cina e Australia). Invece, i costi economici del lockdown crescono con la sua durata.
* **Gli strumenti per controllare il contagio sono molto più efficaci con un basso numero di casi:** Allentare le restrizioni accettando numeri di casi più alti è una strategia miope che porterà ad altre ondate e quindi a costi più elevati per la società nel suo complesso. La risorse per i test e il tracciamento dei contatti sono limitate: solo con un numero di casi abbastanza basso, la strategia testare-tracciare-isolare-supportare (TTIS) può aiutare a mitigare la diffusione in modo rapido ed efficace. In un simile contesto, misure di distanziamento fisico più blande e più mirate sono sufficienti, mentre scuole e attività economiche possono rimanere aperte.
* **Tracciamento dei contatti e quarantena diventano ingestibili con un’elevata prevalenza:** Immaginando una situazione con 300 nuovi casi per milione al giorno, 10 contatti per caso, e 10 giorni di quarantena, il 3% della popolazione dovrebbe essere in quarantena*,* con una conseguente forte riduzione della forza lavoro.
* **Mirare a un’immunità di gregge acquisita naturalmente non è possibile**. Il peso enorme in termini di morbidità e mortalità, ben visibile anche nell’attuale eccesso di mortalità, e l’incerta durata dell’immunità devono fortemente scoraggiare questo approccio.
* **Pianificare è possibile:** Quando il numero di casi è mantenuto basso, non è necessario cambiare le politiche in modo rapido e improvviso. Questo riduce il danno economico, l’incertezza e lo stress per la salute mentale. Tuttavia, se il numero di casi aumenta troppo, bisogna attuare misure preventive in modo rapido e deciso per abbassarlo di nuovo – e prima le si attua, meglio è.

Gli studi mostrano che c’è un “punto di non ritorno” a cui il virus ottiene un vantaggio irrimediabile. La capacità di testare e le risorse del sistema sanitario sono criteri importanti, ma basta poco perché l’esplosione del contagio vada fuori controllo. Per tornare alla metafora calcistica: se il numero di casi è alto, possiamo solo cercare disperatamente di strappare la palla all’avversario, che è già nella nostra area di rigore. Invece, dovremmo tenere la palla ben lontana dalla nostra porta. Il nostro obiettivo deve essere non lasciare affatto la palla all’avversario, perché, se la perdiamo nella nostra metà campo, strapparla all’avversario richiede forza e risorse superiori alle nostre capacità. È meglio semplicemente fare lo sforzo di tenere la palla in nostro possesso. E prima agiamo, meglio è!

Per ottenere e poi mantenere il controllo delle infezioni, proponiamo una strategia basata su tre elementi fondamentali:

1. **Arrivare a un basso numero di casi.**  
   (i) Puntare a un *obiettivo* di non più di 10 nuovi casi di COVID-19 per milione di persone al giorno. Questo obiettivo è stato raggiunto in passato in molti Paesi, e può essere raggiunto di nuovo in tutta Europa, entro la primavera al più tardi.  
   (ii) Agire con decisione per ridurre rapidamente il numero di casi. Interventi forti si sono dimostrati efficaci e sono un buon compromesso tra il rapido raggiungimento di un basso numero di casi e lo stress per la salute mentale e l’economia.  
   (iii) Per evitare un effetto ping-pong di importazione e reimportazione di infezioni da SARS-CoV-2, la riduzione dei casi dovrebbe essere sincronizzata in tutti i Paesi europei e cominciare il prima possibile. Questa sincronizzazione consentirà ai confini europei di rimanere aperti senza problemi.
2. **Mantenere basso il numero dei casi.**  
   (i) Quando il numero di casi è basso, un allentamento delle restrizioni è possibile, ma deve essere attentamente monitorato. Bisogna continuare ad adottare, e migliorare, le misure di mitigazione mirate: indossare la mascherina, igiene, moderata riduzione dei contatti, test e tracciamento dei contatti.  
   (ii) Anche se il numero di casi è basso, una campagna di test di sorveglianza (come minimo 300 test per milione di persone al giorno) deve essere sempre attiva, in modo che un aumento nel numero di casi possa essere rilevato tempestivamente.  
   (iii) Focolai locali vanno affrontati con una risposta rapida e rigorosa, che comprende restrizioni di viaggio, test mirati, e se necessario lockdown regionali, così da ottenere una rapida riduzione della prevalenza.
3. **Sviluppare una visione comune di lungo termine.**   
   Sviluppare piani di azione nazionali e regionali, ben attagliati al contesto locale, e obiettivi a livello europeo, adeguati a seconda della prevalenza di COVID-19. Elaborare strategie per l’eliminazione, il monitoraggio, la vaccinazione, la protezione delle persone ad alto rischio, e il supporto per i più colpiti dalla pandemia di COVID-19.

Perseguire questa strategia richiede ai popoli d’Europa uno sforzo, ma ne vale la pena. È molto più facile stabilizzare il numero dei casi a 10 per milione di persone al giorno, piuttosto che a 35 o 50.

Per raggiungere questi obiettivi, dobbiamo comunicare chiaramente i benefici sociali ed economici per tutti. Non convinceremo chi vuole credere a una cospirazione globale di politica, economia, scienza e mezzi di informazione. Ma dobbiamo spiegare le nostre scoperte, i nostri ragionamenti e le nostre conclusioni in modo che quante più persone possibile possano comprenderli e condividerli, e siano disposte a vedersi come parte della squadra.

In questo senso, le restrizioni dei nostri diritti e della nostra liberà devono avere un chiaro termine. Tutti attendiamo il fischio finale. Guardando al futuro con speranza, controllare il virus Sars-CoV-2 diventerà più facile: si spera che i metodi di test saranno ampliati, il tracciamento dei contatti sarà reso più efficiente dai mezzi digitali, la vaccinazione consentirà una crescente immunizzazione della popolazione, e una migliore comprensione sarà ottenuta fornendo più informazioni e spiegazioni anche al grande pubblico.

Quali sono le implicazioni per le prossime festività natalizie? Finora, il festeggiamento del Natale è stato dipinto come un horror pandemico, perché è considerato (giustamente) un grave rischio. Ma è anche un’opportunità per ridurre il numero di infezioni e portarlo a livelli bassi. Possiamo proteggere i nostri cari, rallentare la diffusione del contagio, e alleggerire il peso che grava sul nostro sistema sanitario, cogliendo l’occasione del periodo di vacanza e dell’opportunità di lentezza e di riduzione delle attività. Possiamo farci un regalo tanto atteso: se riusciamo a ridurre il numero di casi ora, potremo vivere con maggiore serenità i mesi successivi. Riprendere le attività sarà possibile se il numero di casi sarà stabilmente tenuto a livelli bassi.

Non vogliamo indorare la pillola: anche così la situazione sarà impegnativa. Ma solo quando avremo messo il virus all’angolo e vinto la partita potremo riconquistare una vita quasi completamente normale.