**FACTORII DE RISC PENTRU FORMELE SEVERE DE COVID-19**

**1.Varsta** – cu varsta creste nivelul inflamatiei cronice. De asemenea, raspunsul imun adaptativ al celulelor T scade in favoarea producerii de cytokine proinflamatorii.

**2. Obezitatea** – O metaanaliza publicata la sfarsitul lunii iunie 2020 arata ca, direct proportional cu greutatea, creste ineficacitatea terpiei COVID-19, iar la un indice de masa corporala peste 30-35 kg/m2 cresterea severitatii cazurilor este abrupta Exista 14 mecansime prin care supraponderalii si obezii risca forme mai severe de boala.

**3. Sexul masculin** – nivelele ridicate de androgeni constituie un factor de risc

**4. Hipertensiunea arteriala si alte boli cardiovasculare** – proteina ACE2, supraexprimata la hipertensivi, ii face pe acestia mai vulnerabili in fata invaziei virale.

**5.** **Diabetul zaharat** – diabeticii si cei care consuma cantitati mari de glucide sunt la risc. Tratati diabetul si treceti la o alimentatie hipoglicemica!

**6. Deficitul de vitamina D3** – monitorizati-va rezerva de vitamina D3 si asigurati-va ca aveti expunerea la soare si alimentatia corespunzatoare!

**7. Sedentarismul** – persoanele foarte active fizic fac forme usoare de COVID-19.

**8. Stresul** – cei supusi stresului cronic controleaza mai greu inflamatia, furtuna de citokine indusa de COVID-19, crescand astfel severitatea bolii.

**9. Fumatul** – creste stresul oxidativ.

**10. Alimentatia bogata in proteine animale** – creste inflamatia, mai ales daca alimentele sunt foarte prelucrate termic, conservate, afumate. Reduceti cantitatea de proteine animale si cresteti cantitatea de fructe si legume!

**11. Disbioza intestinala si intestinul permeabil** – asigurati-va ca aveti un aport corespunzator de vitamina A, E, glutamina, afine s.a. Inflamatia cronica la nivelul intestinului provoaca adevarate gauri in mucoasa, permitand astfel intrarea endotoxinelor bacteriene in sange.

**12. Infectiile ascunse** – infectiile dentare, amigdaliene, ale sinusurilor, ale colonului, ale rinichilor, ale anexelor (ovare si trompe uterine) contin bacteria anaerobe producatoare de toxine proinflamatorii care actioneaza synergic cu virusul SARS-CoV-2 si amplifica inflamatia.

**13. Intoxicatia cu metale grele** – predispune organismul la forme mai severe de COVID-19, de aceea se recomanda chelarea acestora (mai ales in situatii de boli cornice si degenerative).

**14. Afectiunile respiratorii cronice severe** – sunt la risc in situatiile in care boala de fond a dus déjà la o insuficienta respiratorie cronica. Acesti pacienti au mai putine mecanisme compensatorii pentru a supravietui bolii.

**15. Cancerul, bolile autoimune, afectiunile cronice ale ficatului sau rinichilor** – constituie un teren déjà vulnerabil pe care COVID-19 poate evolua mai sever.

16. Inflamatia cronica sau acuta de orice fel – asa cum am aratat si mai sus, o inflamatie cronica preexistenta constituie unul dintre cei mai important factori de risc. De aceea, eliminati inflamatia din corp printr-un stil de viata sanatos!