

BENESSERE

PAGINE UTILI!

Il dolore ti blocca? Suonagliele così

LA FIBROMIALGIA COLPISCE ALMENO 2 MILIONI DI ITALIANI, IN GRAN PARTE DONNE. A LUNGO RITENUTA UN DISTURBO PSICOSOMATICO, DOVREBBE ORA ESSERE RICONOSCIUTA TRA LE MALATTIE INVALIDANTI. MA CON I GIUSTI RIMEDI SI PUÒ CONDURRE UNA VITA NORMALE

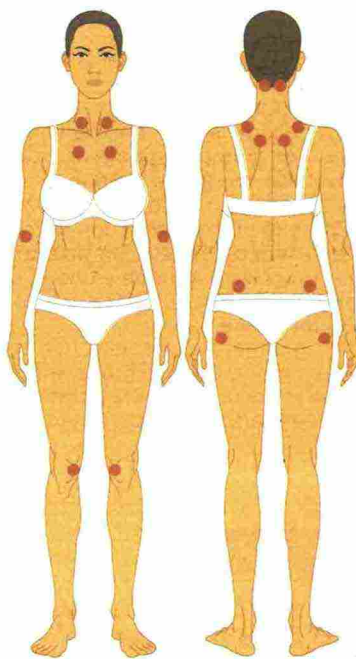
di Andrea Ballone

Non era un capriccio da rockstar. Il segreto dietro l'annullamento delle date autunnali del tour di Lady Gaga ha un nome preciso: fibromialgia. La cantante americana ha, infatti, rivelato di soffrire da tempo della **sindrome che affligge anche in Italia 2 milioni di persone, in prevalenza donne**. Le sue origini sono ancora oscure e non esiste cura definitiva, ma ci sono rimedi per alleviare il dolore e condurre una vita normale. Anche perché la fibromialgia potrebbe presto uscire dall'ombra: una risoluzione approvata all'unanimità il 15 novembre dalla Commissione Affari sociali della Camera prevede **il suo riconoscimento come malattia invalidante e l'inserimento nell'elenco ministeriale delle patologie croniche**.

COME SI MANIFESTA

Un **dolore di tipo muscolo-scheletrico diffuso in tutto il corpo è il principale sintomo della fibromialgia** e anche l'unico modo che oggi si ha per capire che una persona ne soffre: non esiste infatti alcun esame di laboratorio o radiologico che dia un responso incontrovertibile. Ecco perché spesso la diagnosi arriva in tempi molto lunghi. La malattia inizia quasi sempre con un mal di schiena o con un disturbo della cervice, ma nel giro di poco si espande per tutto il corpo. **I dolori colpiscono in particolare i muscoli e le terminazioni nervose e si manifestano come brucio-**

LA DIAGNOSI SI FA CON UN DITO



La **diagnosi della fibromialgia si basa sul test dei tender points**, abbinato a un'analisi che escluda patologie con sintomi simili. I **tender points** sono 18 punti bilaterali del corpo che rispondono con dolore circoscritto alla pressione di un dito pari a circa 4 kg. **La sindrome è accertata quando fanno male almeno 11 punti su 18.**

ri, rigidità, contratture e tensione. In alcuni casi arrivano a impedire al malato di alzarsi dal letto. A questi si devono aggiungere astenia, affaticamento, disturbi del sonno e altri sintomi. I malati presentano **un'alterazione a livello del sistema nervoso centrale e periferico**, che amplifica le sensazioni dolorose (o ne riduce l'inibizione), influenzando il modo in cui il cervello elabora i segnali di dolore.

DIFFICILE DA INDIVIDUARE

Fino a pochi anni fa molti medici nemmeno conoscevano l'esistenza di questa patologia, ritenuta dai più psicosomatica o comunque di origine psicologica. Oggi questa ipotesi nella comunità scientifica è ormai tramontata, ma quasi tutti i dottori consigliano a chi ne è affetto di rivolgersi anche a uno psicologo per un supporto.

Le cure sono molteplici, perché si tratta di un disturbo che tocca vari campi della medicina. In Italia è considerato quasi sempre un problema reumatico: «Questo perché la reumatologia», dice **Irma Lippolis**, responsabile dell'ambulatorio dedicato alla fibromialgia di Valeggio Sul Mincio, «in fase di diagnosi consente di fare le indagini necessarie per escludere l'artrite reumatoide e il lupus». Ma **una valutazione completa richiede anche consulenze specialistiche, cioè neurologica, psicologica, gastroenterologica e dermatologica.**



STOP AL TOUR

Lady Gaga ha annullato a settembre le date autunnali del suo tour in Europa a causa dei dolori causati dalla fibromialgia e ai suoi fan ha raccontato della sua "malattia invisibile"

I 13 SINTOMI CARATTERISTICI

- **Disturbi del sonno** (sonno notturno poco profondo e non ristoratore)
- **Mal di testa da tensione muscolare o emicrania**
- **Sensazione di stanchezza**
- **Rigidità mattutina** (specie al collo e alle spalle)
- **Colon irritabile**
- **Formicolii, intorpidimento e sensazione di essere punti** (soprattutto alle estremità)
- **Brucciore a urinare**
- **Sensazione di gonfiore alle mani**
- **Dolori al torace**
- **Perdita di memoria**
- **Difficoltà di concentrazione**
- **Ansia/depressione**
- **Sindrome premestruale e dismenorrea** (per le donne)

tecniche di rilassamento (training autogeno di Schulz) e il tens. Alcuni provano con il riscaldamento muscolare oppure con **la terapia del freddo in cui il paziente rimane per pochi minuti a -130 °C.**

LE BUONE ABITUDINI

Oltre alle cure mediche, gli esperti consigliano di adottare comportamenti corretti e abitudini sane. «Il movimento», spiega **Paolo Valli**, fisioterapista e docente a contratto dell'università Bicocca di Milano, «è uno degli strumenti più potenti che abbiamo a disposizione. Consente di agire sul circuito del dolore, sul sistema gastro-intestinale, sull'attività muscolare, sul ritmo sonno-veglia e sulle funzionalità cardio-respiratorie.

Ci si deve muovere con la dovuta gradualità, anche attraverso le piccole attività richieste dalla vita quotidiana, per poi passare ad attività più strutturate come il cammino e le passeggiate regolari, il nuoto (in acqua non troppo fredda), la bici e la corsa».

A questo va aggiunta un'alimentazione corretta «che preveda», continua Valli, «il controllo dei livelli di assunzione di alcuni gruppi alimentari. Tra questi il glutine, i latticini, i lieviti, gli zuccheri, alcune verdure come le solanacee e icereali». Questo non significa che si debbano eliminare questi elementi, ma prestare attenzione qualora alzino i livelli di infiammazione.

I FARMACI

I farmaci più prescritti sono i **miorellassanti** (ciclobenzaprina e tizanidina), ma molto efficaci si sono dimostrati **anche alcuni antidepressivi leggeri** (amitriptilina, trazodone, fluoxetina, paroxetina, sertralina e citalopram). Vengono utilizzati pure **antidolorifici centrali e periferici e antinfiammatori comuni**. Ogni decisione va comunque presa dopo consulto medico, perché ogni caso è diverso dall'altro.

I RIMEDI ALTERNATIVI

Negli ultimi anni si sono affermati metodi di cura legati alla medicina non convenzionale, come l'agopuntura, le

I NUMERI

2 MILIONI

Gli italiani che soffrono della sindrome fibromialgica

25-55 ANNI

La fascia di età in cui la fibromialgia colpisce

90%

Le donne sul totale degli italiani con diagnosi di fibromialgia

2,7%

I malati di fibromialgia sulla popolazione mondiale: rapporto maschi-femmine di 1 a 3