



WEBER SHANDWICK

Ritaglio Stampa

Testata: Viversani & Belli

Città: Italia

Diffusione: 111.644 Lettori: 776.000

Data: 13 Aprile 2012

Soggetto: Fibromialgia



Piuttosto diffusa, ma ancora poco conosciuta, la fibromialgia è un disturbo invalidante. Ecco come si manifesta e come è possibile affrontarla



malati come *Atlante*

I dolori causati dalla fibromialgia sono così intensi che spesso chi ne soffre ha la sensazione di portare su di sé un carico insopportabile. Per questo è definita anche "malattia di Atlante", dal nome del gigante della mitologia greca che, per essersi ribellato a Zeus, fu condannato a reggere il mondo sulle spalle. In Italia ne soffrono almeno 2 milioni di persone, prevalentemente donne di età compresa tra i 40 e i 60 anni. Vediamo di che cosa si tratta.

A risentirne è tutto il corpo

La fibromialgia si manifesta con dolori diffusi ai muscoli e alle ossa, sintomi che possono far pensare a un problema articolare. In realtà, non ha nulla a che vedere con l'artrite e non causa deformità alle articolazioni.

■ I disturbi fisici che provoca sono: **dolori generalizzati** a tutto il corpo; **parestesia**, con presenza di formicolii e sensazioni simili a punture, estese a tutto il corpo; **sensazione di gonfiore** alle mani; **difficoltà ad addormentarsi**, sonno leggero e poco ristoratore; **cefalea, astenia**, cioè una sensazione di stanchezza, che nel 90% dei casi ricorda quella dell'influenza o della mancanza di sonno, ed è molto intensa al risveglio; **rigidità**, che si avverte soprattutto al mattino a livello del collo e delle spalle; **colore irritabile**, con l'intestino che lavora male, provocando stitichezza e/o diarrea; **irregolarità del ciclo mestruale**.

TANTI PROBLEMI ANCHE A LIVELLO PSICOLOGICO

I cambiamenti del tono dell'umore sono comuni in chi soffre di fibromialgia. A questo si aggiungono perdita di memoria, difficoltà di concentrazione, disturbi della sfera affettiva, ansia e/o depressione. Questi problemi psicologici non devono meravigliare: chi convive con un dolore cronico può facilmente sentirsi depresso a causa dei sintomi difficili da gestire. Inoltre, la soglia del dolore di chi è colpito da fibromialgia si riduce per un'alterazione delle modalità percettive a livello del sistema nervoso centrale. «La fibromialgia è considerata una malattia reumatica con aspetti di tipo neurologico e neuropsichiatrico» spiega il professor Giovanni Minisola, presidente della Società italiana di reumatologia (Sir). Nei malati sono state rilevate spesso alterazioni nel meccanismo d'azione dei neurotrasmettitori cerebrali. Per tali ragioni la malattia viene curata, oltre che con antidolorifici, anche con miorilassanti e antidepressivi.

LE CAUSE SONO QUASI IGNOTE

Sono molti e differenti i fattori ambientali, fisici e psichici che possono scatenare la fibromialgia. Una predisposizione psicofisica associata a eventi stressanti, come un lutto in famiglia, una malattia o un divorzio, ma anche un eccessivo affaticamento del corpo e della mente o il ripetersi di microtraumi a carico dei muscoli, possono portare alla comparsa di dolori e malessere generalizzati che diventano sempre più intensi e cronici. Alcuni studi attribuiscono la fibromialgia ad alterazioni dei cosiddetti mediatori chimici, ovvero ormoni e neurotrasmettitori del cervello, che regolano il corretto funzionamento dell'organismo.

Le cure "integrate" sono le più efficaci

«È il medico di famiglia che, sospetando la malattia, indirizza la persona verso lo specialista in grado di stabilire un piano di cure» spiega il dottor Paolazzi.

■ «Molto dipende dai sintomi e dalla loro intensità» aggiunge il professor Minisola, «ma in genere per curare la malattia si usa un approccio che coinvolga anche più figure: in nanzitutto il reumatologo, ma anche il terapeuta della riabilitazione, il neuropsichiatra e lo psicologo».

■ La cosiddetta cura integrata prevede l'uso di farmaci che diminuiscano il dolore e migliorino la qualità del sonno. Si consigliano, poi, esercizi per rilassare e ridurre la tensione dei muscoli. Il suggerimento è di svolgere una regolare attività aerobica a basso impatto, come una camminata, una passeggiata in bicicletta, una nuotata.

■ A questi interventi viene di solito associata anche una terapia di tipo cognitivo comportamentale, che aiuti la persona a convivere con la malattia.

**antidolorifici, miorilassanti
e antidepressivi
sono utili per
alleviare il disagio**





RICONOSCERLA È DIFFICILE

Non ci sono esami per individuare la fibromialgia: la diagnosi si basa sui malesseri che il malato riferisce. Tuttavia, i sintomi sono generici e spesso simili a quelli di altre malattie rendendo difficile arrivare a una diagnosi corretta. Negli ultimi dieci anni, però, sono state elaborate linee guida per riconoscerla. «Per esempio, il dolore muscolo scheletrico diffuso e la presenza di specifiche aree dolenti alla pressione delle dita (tender points)» sottolinea il dottor Giuseppe Paolazzi, direttore dell'unità operativa di Reumatologia dell'ospedale Santa Chiara di Trento «appartengono in gran parte ai malati di sindrome fibromialgica e non alle persone sane o a quelle colpite da altre malattie reumatiche dolorose».

I possibili trattamenti alternativi

Oltre alle cure con i medicinali, ci sono alcuni trattamenti alternativi che possono avere effetti positivi sui sintomi della fibromialgia. Tra questi, sono ritenuti particolarmente efficaci il biofeedback, la ginnastica dolce e lo yoga.

Il biofeedback

Utilizzato nei percorsi di riabilitazione, il biofeedback (retroazione biologica) è una tecnica che consente, di registrare l'attività elettrica dei muscoli. Le sedute si svolgono con l'aiuto di terapisti qualificati. L'obiettivo è di fare eseguire alla persona degli esercizi finalizzati alla rieducazione e alla distensione muscolare. Gli elettrodi posizionati sulle zone da trattare rilevano ogni movimento che viene "tradotto"

dall'apparecchio in segnali visivi e acustici (il feedback, appunto) che permettono alla persona di capire come si creano le contratture e come risolverle o migliorarle.

Lo yoga

Le tecniche yoga hanno una documentata efficacia nella prevenzione e nella cura di disturbi legati soprattutto a stati ansiosi e allo stress. Attraverso l'apprendimento di tecniche di rilassamento, si riesce a migliorare l'equilibrio fisico e mentale.

La ginnastica dolce

Possono rientrare in questa definizione tutte le attività aerobiche a basso impatto. Ogni programma di esercizi deve essere il più possibile personalizzato e proporzionato alle capacità fisiche e alla preparazione atletica: sono adatte camminate a ritmo non sostenuto, rilassanti passeggiate in bicicletta o esercizi blandi che possono aiutare a sciogliere le tensioni e a lenire i dolori.

Servizio di Mariano Castelluccio

Con la consulenza del professor Giovanni Minisola, presidente della Società italiana di reumatologia (Sir) e primario della divisione di Reumatologia dell'ospedale Sapienza di Roma, e del dottor Giuseppe Paolazzi, direttore dell'unità operativa di Reumatologia dell'ospedale Santa Chiara di Trento.

