

SALUTE ► MUSCOLI

Potrebbe assomigliare a una malattia articolare, ma non causa deformità alle articolazioni e interessa principalmente i muscoli e le loro inserzioni sulle ossa. È la fibromialgia, un disturbo che nel nostro paese colpisce circa 2 milioni di persone, donne nel 90% dei casi, e di cui non si conosce ancora la causa. Vediamo di che cosa si tratta e come si affronta, anche perché tende a peggiorare in primavera.



fibromialgia fa male tutto il corpo

Dolori diffusi accompagnati da stati di ansia o depressione: è un disturbo quasi sempre al femminile, che peggiora in primavera e in autunno. Ecco come riconoscerlo

Tante manifestazioni diverse

Ecco che cosa avverte chi è malato di fibromialgia.

Il dolore
È il sintomo più importante della malattia. Nella maggior parte dei casi, è percepito in tutto il corpo, anche se all'inizio può essere localizzato in una sede ben precisa, come la nuca e le spalle, e soltanto in un secondo tempo

propagarsi in altre zone del corpo.

La stanchezza
Molti malati (circa il 90%) lamentano di stancarsi con facilità, di avere una ridotta resistenza alla fatica, oppure una forma di spossatezza che ricorda quella normalmente presente quando si ha l'influenza.

■ A volte è proprio questo il segno più importante della malattia, insieme al dolore ai muscoli e alle ossa.

I disturbi del sonno

La maggior parte dei malati riferisce disturbi del sonno: in genere, al risveglio si sentono ancora affaticati, come se non avessero dormito; il loro sonno è spesso leggero, con continui risvegli notturni.

I cambiamenti dell'umore

Molto comuni sono anche i cambiamenti del tono dell'umore: queste persone si sentono "giù di corda" e depresse, anche se la depressione vera e propria è realmente presente soltanto nel 25% circa dei malati.

■ Inoltre, si rileva difficoltà a concentrarsi e a eseguire semplici elaborazioni mentali.

Altri sintomi

Infine, in questi malati sono molto frequenti formicolii e sensazioni simili a punture di spillo, gonfiore alle mani, mal di testa, dolori addominali, alternanza di stipsi e di diarrea, spasmi vescicali che li costringono a urinare spesso.



PIÙ COLPITE LE DONNE

Anche se la fibromialgia può colpire chiunque e a qualsiasi età, la malattia risulta particolarmente subdola nelle giovani donne in età premenstruale, quando lamentano dolori al fondo schiena, oppure alle gambe, soprattutto di notte.

■ In genere, si tratta di ragazze che manifestano una personalità introversa, sono molto sensibili, portate al perfezionismo e a un'esasperata attenzione verso il proprio corpo.

■ Altre volte, invece, il fenomeno ha una componente psicologica, cioè è un tentativo di richiamare su di sé l'attenzione delle altre persone.

QUANDO PEGGIORA

L'andamento e la serietà della malattia possono variare in base a numerosi elementi.

■ Per esempio, la fibromialgia tende a peggiorare in primavera e in autunno, soprattutto quando c'è un'elevata percentuale di umidità.

■ Anche in seguito a variazioni ormonali, per esempio nel periodo premenstruale, la malattia tende a farsi maggiormente sentire.

■ La comparsa del problema è frequente nelle donne intorno ai cinquant'anni, in prossimità della menopausa, cioè una fase della vita in cui spesso si incontrano difficoltà psicologiche.



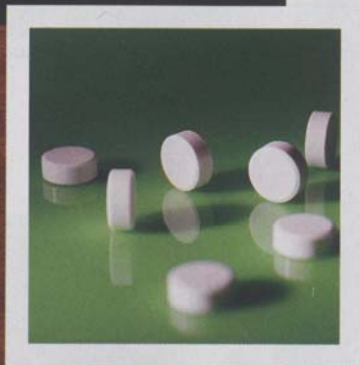
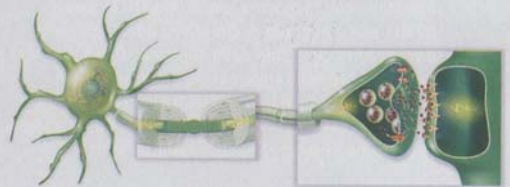
Che cosa la può scatenare

Le cause non sono del tutto note, ma si conoscono alcuni fattori che possono scatenare il disturbo. Per esempio, eventi stressanti come una malattia, un lutto o un trauma, anche se è difficile che dipenda da un'unica causa.

■ Inoltre, sembra che la malattia sia dovuta ad alterazioni dei neurotrasmettitori, le sostanze che permettono il passaggio degli impulsi nervosi da una cellula all'altra. In particolare, pare sia ridotta la

produzione di serotonina, la sostanza che "regola" la sensazione del dolore. Questo provoca l'iperattività del sistema nervoso che, a sua volta, causa un'eccessiva contrazione dei muscoli, associata a dolore.

■ Alla componente fisica si associano sempre aspetti emozionali: ansia o depressione; scarsa motivazione per le attività quotidiane o per il lavoro; insoddisfazione a causa di rapporti familiari difficili.



Si scopre così

Non sempre è facile riconoscere la fibromialgia, perché non si scopre con gli esami di laboratorio e la diagnosi dipende principalmente dai sintomi che il malato riferisce.

■ Infatti, alcuni indici infiammatori, come la proteina C reattiva (Pcr) e la velocità di sedimentazione (Ves) spesso sono nella norma.

■ Inoltre, anche le radiografie non mostrano alterazioni significative a ossa e articolazioni.

La pressione su alcuni punti

Tuttavia, un sistema molto utile per scoprire la presenza del-

la fibromialgia consiste nel premere con una certa forza con il pollice alcune zone del corpo.

■ Si tratta dei cosiddetti "tender points", quasi sempre presenti su entrambi i lati del corpo e sensibili al dolore, soprattutto a livello di nuca, gomiti, ginocchia, glutei e parte bassa della schiena.

■ Quando questi punti vengono stimolati, nelle persone sane la pressione non determina alcun fastidio, mentre in una persona con fibromialgia sono dolenti. Se almeno 11 dei 18 punti fanno male, la malattia è molto probabile.

segue a pag. 88 →

→ segue da pag. 53



Come si cura

Alcuni malati presentano sintomi lievi e, quindi, non hanno bisogno di una cura "forte", mentre altri hanno disturbi più seri e invalidanti, che richiedono un trattamento più complesso.

■ Le possibilità di cura della fibromialgia comprendono farmaci che diminuiscono il dolore e migliorano la qualità del sonno, associate a tecniche di rilassamento in grado di ridurre la tensione muscolare.

I farmaci

Alcuni farmaci in grado di far diminuire l'intensità del

dolore (acido acetilsalicilico, ibuprofene, paracetamolo) possono dare sollievo, così come il tramadol, un principio attivo che agisce sul sistema nervoso centrale.

■ Molto importanti sono anche le medicine che facilitano il sonno e il rilassamento muscolare, come gli antidepressivi triciclici (amitriptilina), gli inibitori selettivi della serotonina (paroxetina, fluoxetina) e altri farmaci ad attività rilassante dei muscoli del tutto simili agli antidepressivi (ciclobenzaprina).

■ Grande interesse sta suscitando una nuova famiglia di principi attivi, i farmaci inibitori della ricaptazione della serotonina e della noradrenalina.

■ In particolare, due farmaci (duloxetine e venlafaxina) stanno dando buoni risultati nella cura di questa malattia.

Le tecniche di rilassamento

Per ottenere il massimo dei benefici dalle medicine, è possibile sottoporsi a un programma di esercizi fisici che procura un senso di benessere, aumenta la resistenza muscolare e una diminuisce il dolore.

■ In questo caso, è necessario allenarsi con regolarità, per esempio a giorni alterni, aumentando gradualmente l'attività, per raggiungere un migliore livello di forma fisica.

■ È utile consultare un terapeuta della riabilitazione, che imposti uno specifico programma di esercizi per migliorare la postura.

PER SAPERNE DI PIÙ

A chi rivolgersi

Per aiutare le persone con fibromialgia e i loro familiari esiste l'Aisf (Associazione italiana sindrome fibromialgica), che si prefigge di unire chi soffre di questa malattia, identificare medici e terapeuti che si occupano del problema su tutto il territorio italiano, attivarsi per offrire un'assistenza migliore e la tutela dei diritti.

■ La segreteria Aisf si trova presso l'ospedale Luigi Sacco, unità di Reumatologia, via Giovan Battista Grassi 74, 20157 Milano, telefono 02-39042519 (il martedì e il giovedì dalle 10,30 alle 12,30). L'indirizzo di posta elettronica è aisfonlus@hotmail.it.

Servizio di Cesare Betti.

Con la consulenza del professor Piercarlo Sarzi Puttini, direttore dell'unità ospedaliera complessa di Reumatologia dell'Azienda ospedaliera polo universitario Luigi Sacco di Milano, e del professor Riccardo Torta, docente di Psicologia clinica e direttore della struttura complessa di Psicologia clinica e oncologica Aso San Giovanni Battista di Torino e dell'università di Torino.

Viviersani

D.E.Didieffe Editoriale S.r.l.

&BELLI

Direttore responsabile

Silvia Huen

Redazione

Nicoletta Lucia Bagliano

(caporedattore)

Flora Casalnuovo, Letizia Sofia Comolo, Elisabetta Gabelli, Chiara Masciochi, Mariacristina Panella, Maura Prianti, Lorenza Resuli, Esmeralda Wezel

Coordinamento grafico

Claudia Rega

Grafica

Elisabetta Capra, Rossana Colnago, Marica Gaiati, Debora Piccolo, Valentina Salmasso, Silvia Scandella, Irma Spini, Marina Strignano, Sara Turconi, Stefano Zecchini

Consulenza grafica

Giovanna Ghezzi

Fotografie e illustrazioni

Luisa Ghezzi (ricerca immagini), Corbis-Zefa, Double's, Fotolia, Fotogramma, Flavio Galozzi, Granata, Laura Ronchi-Gettyimages, Kikapress, Masterfile, Marka, Masi, Grazia Neri, Olympia-Speranza, Sintesi, Sisimages, Tips, Viero.

Foto di copertina: Masi

Segreteria di redazione

Damiana Campagnoli, Katia Caronni, Raffaella Fagnani, Radmila Raisova

"Viviersani & belli" cita i nomi commerciali dei farmaci per la completezza dell'informazione e per libera scelta della redazione

Redazione Corso di Porta Nuova 3/A - 20121 Milano Tel. 02/6367511 - Fax 02/63675519

Diffusione Corso di Porta Nuova 3/A - 20121 Milano Tel. 02/6367511 - Fax 02/63675518 Numeri arretrati per l'Italia il triplo del prezzo di copertina. Per spedizioni all'estero, maggiorare l'importo con un contributo fisso di € 3,00. **Abbonamento annuale per l'Italia** € 50,00 da inviare tramite c/c postale n. 21563200 o con assegno intestato D.E.Didieffe Editoriale. **Abbonamento annuale per l'estero:** Europa € 216,00, Asia-Africa-America € 320,00, Oceania € 336,00 tramite vaglia internazionale o assegno bancario. Gli abbonamenti e gli arretrati vanno indirizzati a: Ufficio Abbonamenti - D.E. Didieffe Editoriale S.r.l. - Corso di Porta Nuova 3/A - 20121 Milano

Informativa D. Lgs. 196/2003

Ai sensi dell'art. 13 del D.Lgs. N.196/2003 la D.E.Didieffe Editoriale S.r.l., titolare del trattamento dei dati, La informa che i dati da Lei forniti con la presente richiesta di abbonamento verranno inseriti in un data base ed utilizzati unicamente per: dare esecuzione al presente ordine; effettuare indagini statistiche e di mercato; inviare proposte commerciali. Il conferimento dei dati è necessario per dare esecuzione al presente ordine ed i dati da Lei forniti verranno trattati anche mediante l'ausilio di strumenti informativi unicamente dal responsabile del trattamento e dai suoi incaricati. In ogni momento Lei potrà esercitare gratuitamente i diritti previsti dall'art. 7 del D.Lgs. 196/03, chiedendo la conferma dell'esistenza dei dati che La riguardano, nonché l'aggiornamento e la cancellazione per violazione di legge dei medesimi dati od opporsi al loro trattamento scrivendo al responsabile del trattamento dei Suoi dati: Direct Channel S.r.l., Via Pindaro, 17 - 20128 Milano. Per informazioni: tel. 02/45467903.

Servizio abbonamenti: tel. 02/45467903 - fax 02/252007333 - www.miabbono.com

Servizio arretrati: tel. 02/66505964

Concessionaria per la pubblicità

Universo Pubblicità srl - Corso di Porta Nuova 3/A - 20121 Milano - Tel 02/626166201 - Fax 02/626166516 - Ufficio Traffico - Corso di Porta Nuova 3/A - 20121 Milano - tel 02/63675220 - 02/63675233 - Fax 02/63675517

Agenzie di vendita pubblicità: Piemonte e la Valle d'Aosta società Spazio Italia di Marco Serpedo, via XX Settembre 27, 15100 Alessandria, tel 0131/235810, fax 0131/230753; province di Verona, Vicenza e Trento società K2 Adv di Federico Perandin Via Roma 5/a 35010 Limena (Pd) tel/fax 049/8843929; Friuli, province di Venezia, Rovigo, Belluno, Treviso, Padova società Sc2 Media di Stefano Cattaruzza e Stefano Chérié Lignière, via San Donà, 276/a 30174 Mestre (Ve) tel 041/8221515; Liguria e province di Brescia, Bergamo, Cremona e Mantova società Più Spazi sas via Caffa 2/7 16129 Genova tel 010/3623981 fax 010/3107397; Emilia Romagna e Rep. San Marino società Mediajob di Marco Melegari, piazza Alberto dalla Chiesa, 3 43100 Parma, tel e fax 0521/798394; Toscana e Umbria Giovanni Ferrari Via G. Berchet, 1 50129 Firenze tel. 055/5048356-60 fax 055/5536866; Marche, Abruzzo e Molise Gianni Malatini Via Liguria, 20 62016 Porto Potenza Picena (Mc) tel 0733/880041 fax 0733/881671; Puglia e Basilicata società Nuovi Spazi di Silvio Pellicano via Molini 50 70043 Monopoli (Ba) tel 080/4136179 fax 080/8876944; Sicilia e Calabria Beniamino Damiani, c/o Cavazzuti, via della Favorita 2, 90100 Palermo, tel. 347/6363146; Sardegna Universo Pubblicità tel 02 626166201

Distribuzione Italia: SODIP - Angelo Patuzzi SpA, Via Bettola 18 - 20092 Cinisello Balsamo (MI) - tel. 02/660301; PRINTED IN ITALY - Stampa: ILTE S.p.A. stabilimento Moncalieri (TO) - Poste Italiane Spa - Spedizione in abb. post. - D. L. 353/2003 (conv. In L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, DCB Milano. Registrazione Tribunale di Milano n. 2 del 4/1/1992.

Copyright D.E. Didieffe Editoriale S.r.l. © - Tutti i diritti riservati: all rights reserved.

È vietata la riproduzione e l'uso anche parziale di testi, illustrazioni e foto.

Pubblicazione iscritta alla Federazione Italiana Editori Giornali.



ACCERTAMENTI DIFFUSIONE STAMPA
Certificato N. 6418 del 4.12.2008

SERVIZIO ABBONAMENTI

telefonare al numero:
02/45.46.79.03

SERVIZIO ARRETRATI

telefonare al numero:
02/66.50.59.64