



il caleidoscopio

www.sindromefibromialgica.it

IN PRIMO PIANO

Genetica o epigenetica: questo è il problema?

Piercarlo Sarzi Puttini
MD **pagine 1-2-3**

Le attività dell'associazione e delle sezioni

Egidio Riva
Vicepresidente
AISF ONLUS
Area Centro-Nord **pagine 3-4**



In cammino sulla Magna Via Francigena per la fibromialgia: l'invisibile diventa visibile

Giusy Fabio
Vicepresidente
AISF ONLUS
Area Centro-Sud **pagine 4-5-6**



Agopuntura: una medicina antica per una cura moderna della fibromialgia

Dott. Giannantonio Cassisi
Reumatologo
ASL1 Belluno
Consigliere AISF ONLUS
pagine 6-7-8



EDITORIALE

Genetica o epigenetica: questo è il problema?

Piercarlo Sarzi Puttini
MD



Recentissime ricerche sembrano indicare nella genetica un elemento centrale nello sviluppo della fibromialgia, sottolineando come su questa base genetica giochino quali elementi fondamentali i fattori ambientali. Situazioni di stress cronico di tutti i tipi e soprattutto la presenza di una bassa resilienza, ossia di una difficoltà nella gestione delle situazioni di stress cronico, sembrano in grado di avviare il progressivo instaurarsi di una sintomatologia fibromialgica conclamata. Per molti anni la genetica è stata al centro dell'attenzione di chi si occupava di fibromialgia, anche perché era frequente il riscontro di una maggiore prevalenza di sindrome fibromialgica in nuclei familiari particolarmente predisposti. Alcuni soggetti possono presentare una maggiore propensione allo sviluppo di patologie doloro-

se da sensibilizzazione centrale - quali la fibromialgia - in cui l'analisi della predisposizione genetica, basata sulle informazioni ricavabili dalla costituzione genetica di un individuo, permette di fornire la stima del rischio di sviluppare una determinata patologia durante il corso della vita. Le differenze tra individui sono costituite per la maggior parte da variazioni, anche piccolissime, nel DNA di ciascuno. I geni sono piccoli segmenti di DNA che determinano le caratteristiche di ogni organismo vivente. Le variazioni nei geni sono relativamente comuni, ma se associate tra loro e combinate con specifiche componenti ambientali o di stili di vita, possono elevare notevolmente il rischio di sviluppare patologie diffuse quali le malattie cardiovascolari, il diabete o la sindrome fibromialgica. Questo rischio non è da intendere in termini assoluti. Si può avere predisposizione o suscettibilità, ma non ammalarsi mai. È comunque opportuno controllarsi ed evitare stili di vita a rischio.

Il concetto di ereditarietà riguarda malattie genetiche (ne sono state identificate oltre 5mila, dalle più comuni alle più rare) che vengono trasmesse da uno dei genitori o da entrambi. Per alcune malattie genetiche sono disponibili test per fare la diagnosi prenatale ed eventualmente decidere l'interruzione della gravidanza. Non è ovviamente il caso della sindrome fibromialgica, per la quale al massimo si può parlare di predisposizione genetica per la presenza di alcuni polimorfismi genetici ereditabili dai propri genitori. Molto più interessante appare il nuovo mondo aperto dalla epigenetica. L'epigenetica è lo studio delle modifiche chimiche, a carico del DNA o delle regioni che lo circondano, che non coinvolgono cambiamenti nella sequenza dei nucleotidi. Tali modifiche regolano l'accesso dei fattori di trascrizione ai loro siti di legame sul DNA e regolano in modo diretto lo stato di attivazione o disattivazione funzionale dei geni. Poiché l'esperienza ambientale modula



In questo numero

Genetica o epigenetica: questo è il problema?

Piercarlo Sarzi Puttini

MD **pagine 1-2-3**

Le attività dell'associazione e delle sezioni

Egidio Riva
Vicepresidente
AISF ONLUS

Area Centro-Nord **pagine 3-4**

In cammino sulla Magna Via Francigena per la fibromialgia: l'invisibile diventa visibile

Giusy Fabio
Vicepresidente
AISF ONLUS

Area Centro-Sud **pagine 4-5-6**

Agopuntura: una medicina antica per una cura moderna della fibromialgia

Dott. Gianniantonio Cassisi
Reumatologo
ASL1 Belluno
Consigliere AISF ONLUS

pagine 6-7-8

Direttore Responsabile

Paolo Foscari

Redazione

Piercarlo Sarzi Puttini,
Anna Maria Beretta, Egidio Riva,
Vittorio Monolo

Segreteria di redazione

Axense
via Gallarate 106, Milano
Tel +39 02 3669 2890
Fax + 39 02 8738 2752

Fotolito e stampa

2B Media s.r.l.
Via Cabella 12, Milano
Registrazione al
Tribunale di Milano
n. 131 del 3 maggio 2013

segue da pagina 1

i livelli e la natura dei segnali epigenetici, essi sono considerati fondamentali nel mediare la capacità dell'ambiente di regolare il genoma. L'epigenetica svolge un ruolo fondamentale in tutti i processi di riorganizzazione o ristrutturazione neurale, compresi quelli che presiedono alla plasticità cerebrale.

Trascrizione genica e segnali epigenetici. La trascrizione del genoma è un processo altamente regolato, nel quale un ruolo cruciale è svolto dai fattori di trascrizione, proteine che si legano a specifiche sequenze di regolazione poste sul DNA, attivando o reprimendo l'attivazione di singoli geni e, da ultimo, la sequenza di eventi che porta alla sintesi di proteine essenziali per le funzioni cellulari. L'acetilazione, ossia l'aggiunta di un gruppo acetile a livello di specifiche lisine delle code istoniche operata da enzimi chiamati acetiltransferasi istoniche, riduce la carica negativa degli istoni, rilassando la cromatina e facilitando l'accesso dei fattori di trascrizione. La reazione inversa è catalizzata dalle deacetilasi istoniche (HDAC, Histone DeAcetylase) che, rimuovendo i gruppi acetile, riducono localmente i livelli di trascrizione del gene. Altre modifiche di tipo epigenetico sono la metilazione (sia a carico delle code amminoacidiche isto-

niche sia a carico del DNA), la fosforilazione e l'ubiquitinazione. In questo sottile gioco di interazione tra genoma e fattori ambientali si creano lievi variazioni di trascrizione dei geni che, pur non modificandone la struttura, ne modificano il comportamento. Fino a qualche tempo fa era opinione diffusa che il genoma andasse incontro a cambiamenti importanti solo durante lo sviluppo embrionale, regolando l'attivazione o la repressione di classi specifiche di geni nei vari tessuti come base essenziale per il differenziamento cellulare. Studi più recenti mostrano, invece, che la metilazione del DNA può cambiare anche nei neuroni maturi, in risposta a segnali cellulari diretti dagli stimoli ambientali. Piccoli di ratto che ricevono alti livelli di stimolazione materna vanno incontro a una demetilazione del gene del recettore dei glicocorticoidi (cui fa seguito l'aumento dell'acetilazione istonica) nell'ippocampo, con un incremento a lungo termine dei livelli di trascrizione. Ciò si traduce, nell'adulto, in maggiori quantità del recettore e in un fenotipo caratterizzato da ridotti livelli di stress, poiché esso è responsabile della regolazione del circuito di risposta allo stress operata dall'asse ipotalamo-ipofisario. Cambiamenti epigenetici cruciali sono

L'angelo della poesia

a cura di
Anna Maria Beretta



Sono quella che sono

*Sono quella che sono
Sono fatta così
Se ho voglia di ridere
Rido come una matta
Amo colui che m'ama
Non è colpa mia
Se non è sempre quello
Per cui faccio follie
Sono quella che sono
Sono fatta così
Che volete ancora
Che volete da me*

*Son fatta per piacere
Non c'è niente da fare
Troppo alti i miei tacchi
Troppo arcuate le reni
Troppo sodi i miei seni
Troppo truccati gli occhi
E poi
Che ve ne importa a voi
Sono fatta così
Chi mi vuole son qui
Che cosa ve ne importa
Del mio passato*

*Certo qualcuno ho amato
E qualcuno ha amato me
Come i giovani che s'amano
Sanno semplicemente amare
Amare amare...
Che vale interrogarmi
Sono qui per piacervi
E niente può cambiarmi*

(Jacques Prévert)





implicati anche nella regolazione dei processi di apprendimento e memoria. L'epigenetica perciò è lo studio di come il nostro cer-

vello si modifica (neuroplasticità) in seguito agli eventi stressanti o meno della vita attivando o inibendo specifiche funzioni; il pro-

cesso di neuroplasticità è massimo nello sviluppo fetale nei primi anni di vita ma ci accompagna per tutta la nostra esistenza modificando le funzioni di alcune aree cerebrali, importanti per gli aspetti emozionali e percettivi. Ecco perché lo stress è così significativo, soprattutto nella sua cronicità, perché da esso derivano cambiamenti della nostra percezione dell'ambiente, del dolore, degli aspetti sensoriali (olfatto, gusto, tatto ecc) e del nostro stato psico-affettivo. Pertanto la sindrome fibromialgica emerge come un processo dinamico di modificazioni epigenetiche e di adattamenti ambientali. È perciò importante conoscere il nostro obiettivo

terapeutico: infatti i farmaci, l'ambiente in cui viviamo, ma soprattutto il recupero della forma fisica e della conoscenza di sé stessi possono spingere nella giusta direzione la "neuroplasticità dell'individuo" rendendolo meno sollecitato al dolore e ai sintomi ancillari di accompagnamento della sindrome fibromialgica. Anche le tecniche cognitivo-comportamentale e di rilassamento spingono quindi in questa direzione. Nulla tuttavia avviene senza che l'individuo con la propria volontà contrasti un percorso di esistenza accidentato che ne ha condizionato e ne condiziona il proprio stato di autostima e di benessere, in parole povere di felicità.

Le attività dell'associazione e delle sezioni

Egidio Riva
Vicepresidente
AISF ONLUS
Area Centro-Nord



Il primo semestre di quest'anno ha visto febbrilmente in azione la Sede e le Sezioni AISF sparse sul territorio Nazionale grazie all'organizzazione di eventi

all'insegna della informazione e della partecipazione, con a fare da sfondo il colore violaceo della Campanula che è tradizionalmente divenuto il fiore simbolo della nostra Associazione. Con l'apertura che ci contraddistingue, in collaborazione con l'Associazione Apidicarta, la nostra Sezione AISF di Torino ha organizzato e patrocinato una **due giorni di sensibiliz-**

zazione sulla Fibromialgia: il 26 gennaio un evento ECM a Pessione di Chieri (TO), nella storica e accogliente sede della Martini & Rossi; il 27 gennaio sempre nella stessa location un convegno aperto al pubblico. Grazie all'apprezzato intervento di medici specialisti della materia la due giorni si è conclusa in un successo. Il 4-5 marzo ha avuto luogo a

Vienna il **Congresso Mondiale sulla Fibromialgia** (Controversies in Fibromyalgia). Per AISF vi ha preso parte l'ufficio di presidenza (Presidente, due Vicepresidenti, Segretaria) e si sono registrati interventi di specialisti di profilo internazionale compresi i "nostri" dr. Roberto Casale, prof. Riccardo Torta, dr.ssa Cristina Iannuccelli, dr. Marco Di Carlo, dr.ssa Giuliana Guggino,



i quali hanno attivamente partecipato all'esposizione delle attuali conoscenze in campo scientifico sulla Sindrome Fibromialgica. Nell'occasione AISF ha avviato contatti personali con gli esponenti del Board di ENFA (il network europeo delle associazioni di pazienti dedicate alla FM).

Il XVII Congresso Nazionale dell'Associazione, preceduto dal Meeting delle Sezioni provenienti da tutta Italia, si è svolto a Milano il 7 Aprile sul tema "La prevenzione: realtà o mito nella sindrome fibromialgica?". Sabato 6 aprile i referenti di tutte le Sezioni si sono confrontati in un'interessante tavola rotonda sugli aspetti fondamentali della collaborazione tra medici e pazienti e sull'operatività delle Sezioni a favore degli associati. Domenica 7 aprile l'evento con-

gressuale, grazie ad interventi di medici e pazienti, ha approfondito i temi scientifici con sessioni improntate sul dialogo e sul confronto seguendo lo schema: relatore il medico specialista, moderatore il referente di Sezione.

La collaborazione di AISF con il mondo scientifico è costante, attenta ai contatti personali e allo scambio di informazioni e aggiornamenti sul percorso di ricerca e di conoscenze relative alla Sindrome Fibromialgica. Il 16-18 maggio a Roma abbiamo partecipato attivamente al **XXII Congresso Nazionale CREI** (Collegio Reumatologi Italiani); il 6-8 Giugno sempre a Roma abbiamo preso parte al **42° Congresso AISD** (Associazione Italiana Studio del Dolore) e in contemporanea al **Meeting Nazionale "Psicologi in Cronicità"** organizzato dal

Consiglio Nazionale Ordine degli Psicologi.

La celebrazione della **Giornata Mondiale della Fibromialgia** (12 maggio) quest'anno è stata una vera esplosione di iniziative organizzate dalle Sezioni in tutta Italia, all'insegna dell'informazione e della sensibilizzazione sotto il segno omogeneo della campanula viola. Le presenze pubbliche sono iniziate in anticipo, il 5 Maggio con la Sezione Insubria, e si sono protratte per tutto il mese fino al 26 Maggio con la Sezione Torino. Un lungo cammino che ha visto impegnate anche le realtà territoriali di Aosta, Padova, Pisa, Versilia, Cosenza, Palermo, Portogruaro, Verona, Milano, Roma, Reggio Calabria, Treviso e Belluno; tutte impegnate nella diffusione della conoscenza della Fibromialgia, della realtà di AISF ONLUS e dei

suggerimenti educazionali a favore dei pazienti.

AISF ONLUS è affiliata fin dalla sua costituzione a ENFA (European Network of Fibromyalgia Associations), con sede a Bruxelles. Per una partecipazione più incisiva ad azioni a livello Europeo il nostro Vicepresidente Egidio Riva, presente all'**Assemblea Generale ENFA** che si è tenuta a Creta il 18 Maggio, è stato eletto componente del Board di Governo dell'ente. Intento dichiarato della nostra partecipazione al Board è porre la Fibromialgia all'attenzione della Commissione Europea per promuovere una risoluzione politica da inoltrare ai Governi Nazionali, affinché questi si facciano carico della realizzazione e del perfezionamento delle procedure di riconoscimento ancora non attivate nei singoli Stati.

In cammino sulla Magna Via Francigena per la fibromialgia: l'invisibile diventa visibile

Giusy Fabio
Vicepresidente
AISF ONLUS
Area Centro-Sud



Il 27 Aprile alle ore 7.30 dalla Cattedrale di Palermo ha avuto inizio il Cammino sulla Magna Via Francigena, un cammino di 9 giorni conclusosi il 5 Maggio con l'arrivo alla Cattedrale di

Agrigento. Il Cammino è promosso da AISF ONLUS, supportato dalle associazioni "Amici dei Cammini Francigeni di Sicilia", "BC Sicilia" e "Neava Onlus" e patrocinato da diversi enti

(l'Arcidiocesi, l'Università degli Studi di Palermo, tutti i Comuni attraversati dalla Magna Via Francigena, ecc..) per rompere il silenzio attorno alla condizione di chi è affetto da Fibromialgia.



Un cammino di sensibilizzazione sul mancato riconoscimento della patologia che ha visto la partecipazione di un gruppo di pazienti, esperti camminatori e sostenitori. Il problema del mancato riconoscimento comporta una poca attenzione nei confronti dei pazienti fibromialgici da parte delle istituzioni, del SSN e dagli stessi medici; al contrario è indispensabile che questa sindrome venga considerata una patologia invalidante e soprattutto reale.

La Magna Via Francigena è un'antichissima via che collega Palermo ad Agrigento, definita così dai Normanni nei loro documenti ("Via Francigenam Magnam"), che permetteva sin dall'età arcaica di collegare le sponde del Mediterraneo a quelle del Tirreno. Tre sono le province interessate: Palermo, Caltanissetta e Agrigento, percorse attraverso salite, discese, insidiosi falsi piani e pianure. La scelta di questo cammino non è stata casuale ma ben ponderata sulla scia della necessità emersa di portare informazione, sensibilizzazione e incoraggiamento in quella parte della Sicilia dove, proprio per il problema della non corretta considerazione della patologia, non esistono medici e centri di riferimento che se ne occupino, a tutto discapito dei pazienti che sono abbandonati a loro stessi.

Di fondamentale importanza sono stati il supporto logistico da parte dell'Associazione Amici dei Cammini Francigeni, il cui



presidente Davide Comunale e il referente per la Sicilia Salvatore Balsamo hanno dal primo momento colto lo spirito dell'iniziativa e sostenuto la causa, e del "Club 59 Italy" con a capo Don Angelo e i suoi cavalieri, pronti a recuperare con le loro moto chi non aveva più le forze per proseguire. Nove sono state le tappe di questo cammino per un totale di 183 km, ogni tappa era lunga circa 20/25 km e il dislivello complessivo raggiunto è stato quasi di 6mila metri. Un percorso impegnativo e difficoltoso,

ma nello stesso tempo unico e meraviglioso per i panorami mozzafiato di cui hanno potuto godere i "camminatori".

I pazienti fibromialgici che hanno scelto di fare il cammino hanno suscitato parecchio interesse presso la Scuola di Specializzazione della Medicina dello Sport di Palermo, che ha voluto avviare uno studio di controllo in collaborazione con i ricercatori del corso di laurea in Scienze Motorie e insieme ai reparti di Reumatologia, Neurologia e Biochimica dell'AOU Policlini-

co Giaccone di Palermo. Uno studio per valutare sia gli effetti dell'allenamento che quello del cammino sui pazienti fibromialgici, valutati anche da un punto di vista psicologico.

L'attenzione è stata grande anche da parte della stampa, incuriosita dall'iniziativa ardua per dei pazienti ma anche dalla motivazione importante della sensibilizzazione, tanto che l'evento è stato ripreso e mandato in onda in un servizio della trasmissione "Striscia la Notizia" che ha voluto così per la prima volta dare voce al grido di tanti pazienti.

In ogni tappa i camminatori, insieme al Presidente e al Vicepresidente Area Sud-Italia di AISF ONLUS, incontravano l'amministrazione comunale, i comitati d'accoglienza, medici e pazienti. La rete che si è creata è stata e sarà di grande importanza per la realizzazione di realtà di supporto in un territorio fino a quel momento ignaro dell'esistenza della patologia. Incontrare pazienti desiderosi di essere aiutati, ascoltati e informati sono stati momenti carichi di emozioni, speranze e aspettative.

Il Cammino è stato anche altro e mi riferisco al cammino vissuto dai Camminatori; per loro camminare è stato un viaggio dentro loro stessi, hanno goduto della libertà di scegliere, fermarsi, scoprire cosa si celava dietro una salita o un colle, liberi da vincoli, mura, schemi, routine. Tutto è stato una scoperta, sono entrati in sintonia con la natura, respirandone gli odori, ascoltandone i suoni, guardandone i colori e sentendone l'essenza.

Hanno smesso di correre, hanno abbandonato la frenesia, c'era per loro solo la strada, la Magna Via; il tempo e la fatica per percorrerla hanno permesso di apprezzare ogni obiettivo raggiunto, ogni arrivo alla tappa successiva. Il gruppo dei camminatori è stata la forza di questo cammino, dal primo secondo che si sono radunati per la partenza c'è stata empatia tra gente che si incontrava per la prima volta. Lo scambio

COME DIVENTARE SOCIO O RINNOVARE LA QUOTA ASSOCIATIVA ANNUA

Socio ordinario (con diritto di voto in assemblea) - nuovo socio o rinnovo, importo € 20,00

Socio sostenitore/donatore offerta minima € 15,00

dal sito www.sindromefibromialgica.it registrati e scegli il tipo di pagamento:

- Carta di credito online, diventi subito socio e puoi scaricare la tessera valida per l'anno in corso
- Bonifico Bancario intestato a AISF ONLUS Milano - BIPIEMME
IBAN IT 44 R 05034 85220 0000 000 79534 Causale: nuovo socio o rinnovo (anno di riferimento) oppure socio sostenitore/donatore.

di esperienze, il vivere a stretto contatto, lo spirito di adattamento sono cose che hanno permesso di creare tra loro un legame forte e autentico.

Camminando per un giorno intero, dividendo tutto (fatica, difficoltà, gioia, pianto) sono diventati un tutt'uno. Il cammino li ha cambiati, non avevano più le barriere che spesso si costruiscono per proteggersi dal mondo esterno, erano genui-

ni, veri e aperti ad accogliere. Hanno ritrovato loro stessi, perché camminando hanno avuto modo di guardare dentro di loro e fare pace col proprio io. La fatica è un buon metro con cui misurarsi, capire i propri limiti e imparare a superarli o accettarli. Ciò che hanno sperimentato ha lasciato un segno, tutto ha avuto un nuovo senso, perché camminando si cambia il modo di vedere, di ascoltare e nulla

sarà più come prima. Per tutti il Cammino è stato la metafora del loro vero cammino di vita.

Un ringraziamento particolare al Presidente AISF Piercarlo Sarzi Puttini che ha supportato in ogni modo il gruppo, a Christian Vitali (nostro socio onorario) che ha voluto ancora una volta supportare la causa dei pazienti fibromialgici e a tutti i camminatori, compagni di un'avventura fantastica.

“Camminare con dentro sé stessi, camminare con dentro la malattia, camminare per non fermarsi nel dolore, ma trarre da esso tutta la forza di cui è intriso e trasformarla in energia, in una nuova opportunità”
(Roberta Bonaventura, paziente in cammino)

Agopuntura: una medicina antica per una cura moderna della fibromialgia

Dott. Giannantonio Cassisi
Reumatologo
ASL1 Belluno
Consigliere AISF
ONLUS



L'agopuntura rappresenta ormai un indiscusso patrimonio culturale e medico, non più solo del "lontano" oriente ma di tutta la

civiltà mondiale.

Questo da un lato grazie alla millenaria storia di una tecnica curativa nata per le strade, ma soprattutto dall'altro per l'evidente continuo e sempre più diffuso utilizzo di tale mezzo terapeutico in tutto il mondo, non più confinato solo alla medicina "dei poveri" ma proposto come trattamento possibile,

anche in strutture pubbliche, a disposizione del malato. Nel tempo l'agopuntura, così come concepita nel mondo cinese antico, ha dovuto subire, particolarmente negli ultimi decenni, una trasformazione, legata al progredire delle conoscenze scientifiche che, lontano dall'accantonare questo prezioso patrimonio tramandato nei secoli,

hanno permesso di studiarne e in gran parte spiegarne l'azione e l'efficacia. Ciò ha consentito di selezionare in modo più o meno ampio anche le patologie o semplicemente i sintomi per i quali vi può essere un'indicazione al trattamento con agopuntura, mettendo in disparte i trattamenti poco credibili o inefficaci o scientificamente infondati.



Con questa nuova visione si appropria da tempo il mondo occidentale ad una tecnica millenaria tutt'altro che al tramonto. Pur essendo ancora presenti medici agopuntori, in Italia e nel mondo, che applicano la cosiddetta agopuntura tradizionale cinese nel modo più svariato, la cultura occidentale non riesce a comprendere e ad interpretare una "filosofia terapeutica" ben lontana da sé, che nel puro empirismo ha comunque avuto la capacità di creare un corpus ancor oggi evidentemente valido, anche se diversamente spiegabile.

A titolo di curiosità, un semplice approfondimento tramite Internet presso uno dei motori di ricerca scientifici più importanti del mondo (National Library of Medicine and the National Institutes of Health) al 30/6/19 ci permette di reperire alla voce "agopuntura" ben 30367 lavori scientifici, di cui 16244 solo negli ultimi 10 anni, dal 2009 a tutt'oggi; di questi in particolare 8253 solo per "agopuntura e

dolore" e 192 per "agopuntura e fibromialgia".

Tra tutti gli autori, proprio studiosi cinesi hanno voluto dare una giustificazione al grande bagaglio ricevuto dalla storia con metodi scientifici, dando un contributo indispensabile per la comprensione dei meccanismi attraverso i quali l'agopuntura agisce, rinunciando ai concetti filosofici ma non rinnegandoli, dimostrando la saggezza necessaria per fare evolvere l'agopuntura da medicina "alternativa" a tecnica complementare utilizzabile accanto al vasto armamentario terapeutico del mondo occidentale.

In particolare l'agopuntura o riflessoterapia agopunturale, termine oggi preferito, può essere considerata in senso lato come un "farmaco" nel trattamento del dolore di varia natura, proprio per le sue caratteristiche di andare ad influire non tanto sulla malattia o sulla disfunzione di per sé, ma sui meccanismi di ricezione, conduzione e percezione del dolore stesso ad opera

del sistema nervoso centrale.

La stimolazione di recettori specifici dei tessuti che vengono punti dall'ago, cosiddetta "a secco", genera risposte trasmissibili al sistema nervoso quanto un qualsiasi altro stimolo. Nel caso della riflessoterapia la puntura di alcune strutture specifiche, come la cute ed i muscoli, permette l'evocazione di stimoli capaci di regolare, modulare e addirittura inibire l'ingresso di segnali dolorosi provenienti dal corpo verso il cervello, che è deputato alla percezione e comprensione del dolore stesso.

Con diversa efficacia e diversa appropriatezza l'agopuntura diventa quindi un valido presidio antalgico, che oggi giorno è largamente proposto nei servizi ambulatoriali di tutte le aziende sanitarie come anche in poliambulatori privati.

L'agopuntura e soprattutto l'elettroagopuntura sono, tra le tecniche complementari, quelle più efficaci per curare il dolore tipico della fibromialgia. Nella visione della medicina occiden-

le esse sono considerate terapie stimolanti e riflesse, a spiccata azione antalgica; nello specifico innalzano la soglia del dolore, riducono il numero e la dolorabilità dei tender points, possono migliorare la qualità del sonno e indurre il rilassamento. L'elettroagopuntura (agopuntura con stimolazione elettrica) sembra essere ancora più efficace.

Dopo un'iniziale incertezza nei vari contributi apportati alla letteratura internazionale, da vari studiosi, nei quali non sempre il risultato ottenuto nel trattamento della fibromialgia con l'agopuntura era risultato positivo, negli ultimi anni si è affermata la convinzione che tale trattamento sia efficace e consigliabile a persone affette da fibromialgia, anche per la sostanziale sicurezza.

La "benedizione" decisiva per l'indicazione al trattamento agopunturale della fibromialgia è venuta dalle nuove raccomandazioni per la terapia, definite da EULAR (Lega Europea Contro i Reumatismi). Proprio nel 2016



infatti un gruppo di medici specialisti, esperti nel campo della fibromialgia, consegnava alla letteratura scientifica un documento "miliare" per la cura dei malati fibromialgici. Le nuove raccomandazioni EULAR 2016 risultano fermamente costruite sulla medicina basata sull'evidenza.

Alla luce dei nuovi studi il gruppo di esperti ha quindi definito come prima linea nel trattamento di questa sindrome proprio la terapia non-farmacologica. La vera novità, forse in controtendenza con le abitudini del mondo scientifico occidentale, è rappresentata dall'inserimento di terapie complementari o alternative, forse meno giustificabili secondo i canoni classici della scienza, ma risultate utili nel trattamento dei malati fibromialgici. Così una terapia fisica ben definita come l'agopuntura è diventata uno dei riferimenti terapeutici della terapia non-farmacologica.



di aghi d'oro e di argento non è mai stato dimostrato migliorare l'efficacia della terapia.

In ogni seduta il numero di aghi infissi può variare da una decina ad una ventina, a seconda delle necessità terapeutiche. Sono sconsigliate quantità superiori. L'infissione è molto poco dolorosa, a volte indolore (dipende

ste nel connettere gli aghi ad un elettrostimolatore la cui intensità di erogazione viene aumentata sino a procurare una sensazione di puntura e pizzicore in corrispondenza degli aghi, mai dolore.

Il ciclo di agopuntura non è mai di breve durata, proprio perché si tratta di una terapia ad azione lenta, ma duratura nel tempo.

te fanno capo alla Federazione Italiana Scuole di Agopuntura. I corsi sono organizzati come vere scuole di specializzazione con durata non inferiore ai tre anni e l'elenco degli agopuntori certificati è facilmente reperibile in rete in un Registro dei medici agopuntori, riconosciuto a livello nazionale (<https://www.agopuntura-fisa.it/>). Tale tecnica non può essere praticata da fisioterapisti, infermieri o altre figure professionali sanitarie.

Per chi sceglie la terapia con agopuntura è importante assicurarsi che gli aghi utilizzati siano monouso e confezionati in blister visibili al momento dell'apertura; devono essere rifiutati aghi sterilizzati in auto-clave perché nel tempo soggetti ad alterazione strutturale e quindi pericolosi.

In conclusione va quindi considerato in maniera seria e concreta il supporto terapeutico di tale tecnica antica e comunque moderna, dalle caratteristiche peculiari e uniche, i cui principi nel tempo sono stati spesso "copiati" nel perfezionamento di nuove procedure terapeutiche, a conferma della loro validità ed utilità.

IL TUO 5X1000 A CHI SOFFRE DI DOLORE CRONICO (fibromialgia)

Dona all'Associazione Italiana Sindrome Fibromialgica - ONLUS
codice fiscale 97422670154

Sostegno del volontariato e delle altre organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale e delle associazioni e fondazioni riconosciute che operano nei settori di cui all'articolo 10, c.1, lett a) del D.Lgs. N. 460 del 1997.

L'agopuntura è una tecnica sostanziale, che non richiede strutture e tecnologie sofisticate. Ciò è ben comprensibile considerando come e dove è nata. Si usano dei semplici aghi, di varia lunghezza, molto sottili (più sottili di un ago tradizionale, per es. da iniezione); l'ago non è cavo, ma pieno e non è medicato. Attualmente vengono usati materiali ben tollerati dal punto di vista cutaneo, mentre l'uso

molto anche dalla manualità dell'operatore), anche se nei fibromialgici con soglia del dolore ridotta il dolore può essere maggiormente percepito. Le sedute durano circa 20-30 minuti e durante la seduta l'ago non deve arrecare dolore, anche se a volte può venire ulteriormente stimolato per migliorare la stimolazione.

L'elettroagopuntura sembra essere ancora più efficace e consi-

Si ritiene che un ciclo corretto possa prevedere dalle 8 alle 12 sedute generalmente settimanali (a volte bisettimanali) e può essere periodicamente ripetuto, anche una volta all'anno, se risultato efficace.

È importante che chi pratica tale tecnica complementare sia un medico riconosciuto come esperto nel campo, che si sia formato in scuole italiane ormai ben definite le quali generalmen-

CONTATTI - Sede e Presidenza

c/o U.O.C. di Reumatologia - A.S.S.T. "Fatebenefratelli-Sacco" Polo Universitario
 Via G. B. Grassi 74 - 20157 Milano
 Tel +39 02 3904.3451 (mart. e giov. 14,30-17,00) | Cell +39 342 5836144
 Mail: segreteria@sindromefibromialgica.it - vicepresidenza@sindromefibromialgica.it