

Fibromialgia: l'attività fisica è la prima cura

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Nostra figlia, 24 anni, soffre di fibromialgia. E' stanca, depressa, fragile. Vegeta in casa. I dolori peggiorano. L'ultimo reumatologo le ha consigliato esercizio fisico per ridurre il dolore. Altri medici, invece, raccomandano riposo per non affaticare i muscoli. Lei che si occupa di dolore cronico nelle donne, che cosa consiglia alle pazienti fibromialgiche?».

Marianna e Mario C.

Intuisco bene la vostra preoccupazione! La fibromialgia è caratterizzata da dolori diffusi, che interessano muscoli, tendini e ligamenti, a volte con aumenti di tensione muscolare, contratture e spasmi. Può associarsi a una maggiore attività del sistema nervoso simpatico, che media gli stati di tensione e di allarme, con aumentata vascolarizzazione nelle aree dei muscoli in cui la donna avverte maggiore dolore. Comporta un'alterazione delle aree cerebrali che modulano il dolore, aumentandone la percezione.

Questo sintomo d'allarme è alimentato da una crescente infiammazione, vero microincendio biologico a carico dei muscoli e delle altre strutture motorie coinvolte. Il dolore tende a ridurre il movimento fisico e a favorire una crescente inattività e di fatto una progressiva autoreclusione in casa, come accade a vostra figlia. Purtroppo, più si è fisicamente inattivi, più i muscoli vanno incontro a un'ulteriore infiammazione cronica e distruttiva che aumenta il dolore, mentre causa una perdita progressiva di massa, forza e competenza muscolare. E' questo indebolimento dei muscoli che dà a molte fibromialgiche un aspetto fragile, soprattutto se sono sottopeso.

Ecco il punto: l'infiammazione non è solo distruttiva per i muscoli, ma divora anche energia vitale, tanto più quanto più è intensa, diffusa e persistente. In più, l'aumento di citochine pro-infiammatorie, causato dalla distruzione muscolare, crea neuro-infiammazione nel sistema nervoso centrale e in quello viscerale, causa prima di depressione e di ulteriore erosione dell'energia vitale.

Il consiglio del collega reumatologo, date le caratteristiche della fibromialgia, è di cardinale importanza. L'attività fisica aerobica, come camminare all'aperto il mattino, o fare ginnastica in acqua, ossigena i muscoli, rimuove le sostanze tossiche e i detriti causati dalla distruzione muscolare, stimola la costruzione di nuove miofibrille. Ottimo, se possibile, iniziare la ripresa in acqua termale a 34°, per la sinergia tra l'acqua, l'effetto rilassante del calore moderato e quello antinfiammatorio dei sali minerali termali. E' questo il primo fattore per contrastare la distruzione e iniziare la ricostruzione di massa, forza e competenza muscolare. In più, aumenta la produzione di dopamina, serotonina ed endorfine, migliorando l'umore e l'energia, mentre innalza gradualmente la soglia del dolore.

Praticata con regolarità, l'attività fisica aerobica all'aperto, dolce e progressiva, riduce l'infiammazione muscolare e nervosa, migliora la qualità di vita ed è, di fatto, la prima terapia della fibromialgia, in sinergia con cure farmacologiche appropriate. Auguri di cuore.

Pillole di salute

«Soffro di vaginiti da candida, peggiorate da quando ho messo l'anello contraccettivo vaginale. Cosa consiglia?».

Meglio cambiare metodo contraccettivo, scegliendo il cerotto o la pillola. L'anello è un ottimo anticoncezionale, ma nelle donne predisposte può peggiorare la vulnerabilità alle vaginiti da candida.
