

## 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.

---

---