

## Dolore: un segnale da comprendere nella sua verità biologica

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Dolore: è l'esperienza più universale, presente in ogni essere vivente. Il dolore punteggia, e a volte trafugge, la vita di tutti noi. Spesso ci colpisce per un'infezione, un trauma, un incidente, una malattia. Altre volte per colpi e crudeltà inimmaginabili da parte di chi dice di amarci o dovrebbe amarci, perché genitore. Merita conoscere anzitutto la verità biologica del dolore, troppo spesso negata o minimizzata. Ho studiato il dolore per tutta la mia vita professionale. Cinque sono le certezze che ho compreso lavorando e che definiscono la verità del dolore.

Prima certezza: il dolore è reale. E' una sirena di allarme che si accende per un danno biologico, fisico, alla salute, da cause interne o esterne al corpo. Indipendentemente dal tipo di danno, è sotteso da un'infiammazione, ossia un micro-incendio biologico che è il segno dell'emergenza, se non della guerra, con cui il nostro esercito, il sistema immunitario, entra in azione per limitare il danno e, se possibile, ripararlo. Dolore e infiammazione sono un binomio biologico indissolubile. Il dolore è allora una perentoria richiesta d'attenzione e d'aiuto. Questo urlo che il corpo lancia quando subisce un danno è tanto più intenso quanto maggiore è il danno biologico che il corpo in quel momento subisce, ancor più quando il fattore nocivo diventa cronico. Va ascoltato con rispetto ed empatia, e diagnosticato con competenza. Ed ecco il primo errore che anche molti medici fanno: "normalizzare" il dolore, minimizzarlo, banalizzarlo. Allora viene definito "normale" il dolore mestruale severo, e intanto l'endometriosi non riconosciuta galoppa; è "normale" il dolore sessuale, e intanto il dolore vulvare diventa pervadente e le cistiti imperversano. E così via. Oppure viene trattato come un sintomo fastidioso da zittire con analgesici sempre più potenti, fino agli oppiacei. Il costo della negazione del significato del dolore, e dell'infiammazione che lo sottende, è altissimo: non è possibile ridurlo in modo pragmatico, concreto ed efficace, se non si diagnosticano con cura i fattori predisponenti, scatenanti e di mantenimento sui quali è invece indispensabile agire per tornare a uno stato di salute, di "restitutio ad integrum", di ritorno all'integrità anatomica e funzionale, come dicevano gli Antichi.

Seconda certezza: il dolore acuto è un avvertimento: ascoltami preoccupato, dormi preoccupato. Cerca di ridurre o togliere quel danno al più presto, se vuoi stare meglio. Il dolore cronico è un nemico, poderoso, insidioso, pervadente: perché peggiora l'infiammazione, modifica le vie e i centri del dolore, e così diventa malattia in sé oltre a coinvolgere altri organi causando comorbilità.

Terza certezza: il dolore è un fiume, che ha tanti affluenti. Ciascuno parte da un organo: più sono gli organi coinvolti dall'infiammazione, dall'incendio biologico non diagnosticato, maggiore è la portata del fiume, il numero di molecole infiammatorie che attivano i centri del dolore nel cervello, e maggiore è la gravità del dolore stesso e delle sue conseguenze, con patologie sempre più difficili da curare, come succede nel dolore pelvico cronico.

Quarta certezza: il dolore è causa potentissima di stress biologico, con aumento progressivo del cortisolo, ormone dello stress che mette in allarme il sistema nervoso centrale e il cervello viscerale. Insieme dolore cronico, infiammazione e stress biologico sono una piovra maligna che tutto divora: devastano il sonno, causando irritabilità, ansia, aggressività e depressione; alterano

i bioritmi circadiani; danneggiano il sistema cardiovascolare, con aumento dell'ipertensione; divorano energia vitale che viene sottratta agli altri ambiti della vita, dallo studio al lavoro, agli affetti, agli svaghi.

Quinta certezza: il dolore coinvolge il microbioma intestinale, il cervello viscerale e l'intestino. Ben diceva Ippocrate, padre della Medicina, 2500 anni fa: «Tutte le malattie originano nell'intestino». Oggi sappiamo perché: l'intestino è l'organo immunocompetente più potente del corpo, molto vulnerabile allo stress, oltre che all'alcol e al cibo spazzatura. Ecco perché l'intestino dà sintomi sempre più forti in parallelo al dolore, dovunque esso origini. Quanti medici, quanti ginecologi chiedono: Come va di corpo? Ha stitichezza o diarrea? Soffre di allergie alimentari? Ha dolore addominale?

E' dunque imperativo rimettere la conoscenza del dolore al centro della formazione dei medici, insegnando a riconoscerne le cause predisponenti, scatenanti e di mantenimento. Questa è l'unica via perché il dolore acuto resti una sentinella di vita, un segnale da ascoltare con la massima attenzione e da trattare tempestivamente con competenza, rigore e dedizione.