

## I 7 elementi della fibromialgia



### PER CONOSCERE LA FIBROMIALGIA, PARTIAMO DALL'INIZIO

La fibromialgia è una sindrome complessa, multifattoriale, che richiede un approccio di cura multidisciplinare; comprende molti disturbi e annovera fino a 100 sintomi tra i più disparati, ma possiamo sintetizzare le aree di maggiore interesse generale tra cui:

- dolori diffusi su più parti del corpo
- spossatezza continua
- disturbi del sonno
- disturbi delle capacità cognitive e dell'umore
- disturbi gastrointestinali
- rigidità muscolare e articolare, parestesie
- cefalea

Il **dolore** è il primo sintomo che i pazienti descrivono, persistente, cronico, invalidante. Il dolore è variabile, multifocale, con sede e intensità che cambiano nel tempo e nel decorso della malattia. E' un disturbo algodisfunzionale del sistema nocicettivo, caratterizzato da *allodinia* e *iperalgisia*, cui si può sommare anche un dolore neuropatico. Questo tipo di dolore viene definito nociplastico ed è caratteristico del dolore cronico.



[sportelloascoltofibromialgia@gmail.com](mailto:sportelloascoltofibromialgia@gmail.com)

**Nella fibromialgia è cruciale valutare e prendersi cura di una molteplicità di fattori**



Un aspetto importante è la neuroinfiammazione, che è scatenata dal dolore continuo e dagli effetti dello stress cronico, così come può essere promossa da altre condizioni silenziose.

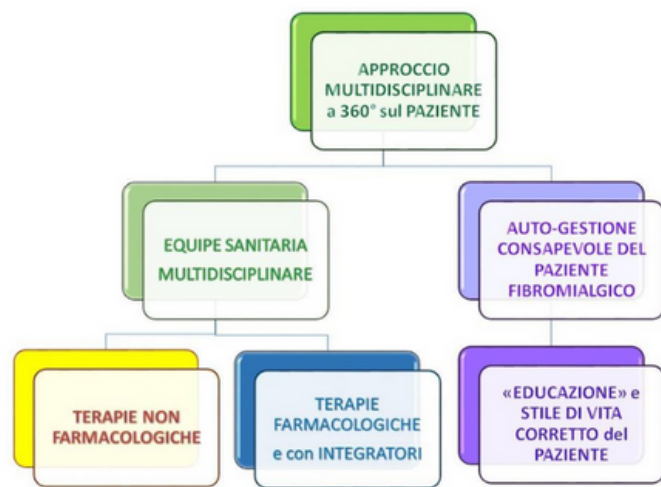
Studi recenti mostrano la frequente presenza di permeabilità intestinale, disbiosi con sovracrescita batterica nell'intestino, stress ossidativo ed alterazioni dei mitocondri, gli organelli fondamentali per la produzione di energia cellulare.

Le evidenze scientifiche hanno dimostrato anche la presenza di un maggiore stato infiammatorio a livello sistemico e neuronale, così come la presenza di neuropatie, cioè di alterazioni strutturali a carico delle piccole fibre nervose.

### **SONNO RIDOTTO, VEGLIA DURANTE IL SONNO NON-REM E DOLORE: UN CIRCOLO VIZIOSO**

Nella fibromialgia la prevalenza delle anomalie del sonno supera il 90% in più studi. Attualmente si ritiene che il dolore e il sonno anormale esistano in un ciclo, in quanto l'uno può causare l'altro; la gravità dei disturbi del sonno è correlata alla gravità del dolore e viceversa.

**La privazione del sonno aumenterà la sensibilità al dolore. C'è un effetto cumulativo tra scarsa qualità del sonno, dolore e affaticamento.**



**Nella gestione della fibromialgia è fondamentale l'approccio multidisciplinare trattandosi di una sindrome multifattoriale**

Oltre all'evidenza di fattori genetici di suscettibilità, le ultime scoperte mettono in luce alcune caratteristiche di natura autoimmune, che possono essere alla base della fibromialgia: spesso si riscontra la presenza di auto-anticorpi circolanti. In aggiunta, alcuni virus possono svolgere un ruolo di "innesco" dei sintomi e rappresentano un ulteriore collegamento con l'autoimmunità.

Sovente è emerso che prima dell'esordio della sindrome ci siano stati episodi traumatici, fisici o emotivi, sia di incidenti che infezioni virali [EpsteinBarr, Herpes, Borrelia, Epatite, etc].

Le persone fibromialgiche lamentano soprattutto un sonno non ristoratore, si sentono più stanche al mattino, al risveglio, rispetto al resto della giornata.

I disturbi comuni includono anche irrequietezza notturna, difficoltà nell'addormentamento, movimenti involontari delle gambe, frequenti risvegli e sonnolenza diurna, che aumentano astenia e senso di fatica, nonché mancanza di lucidità mentale.

**Per il fibromialgico sono indispensabili la corretta nutrizione, l'attività fisica, la gestione dello stress e il ripristino del sonno ristoratore.**

**DISTURBI DELLE CAPACITÀ COGNITIVE E DELL'UMORE**

- nebbia cognitiva o "fibrofog"
- disturbi della memoria
- difficoltà di concentrazione
- difficoltà a gestire lo stress
- disturbi di ansia
- depressione
- palpitazioni etc

**LE CAUSE DELLA "NEBBIA COGNITIVA" POSSONO ESSERE**

- elevati livelli di zucchero nel sangue/diabete
- infiammazione silente di basso grado
- cambiamenti ormonali (la *nebbia cognitiva* è uno dei disturbi più comuni tra quelli che le donne sperimentano negli anni della perimenopausa e della menopausa)
- patologie: anemia/sindrome da stanchezza cronica/obesità/diabete/emicrania/lupus/ipertensione
- mancanza di sonno/sonno non ristoratore/insonnia
- stile di vita: sedentarietà/mancanza di attività fisica/dieta scorretta/fumo/alcuni farmaci
- stress prolungato/depressione/ansia



✉ [sportelloascoltofibromialgia@gmail.com](mailto:sportelloascoltofibromialgia@gmail.com)