Fibromialgia, l'invisibile emerge

Dolore diffuso, stanchezza e sonno non ristoratore: per alcuni è quotidianità. Come riconoscerla e intervenire.

UN'ORIGINE COMPLESSA
Le cause non sono ancora del tutto chiarite, ma si ritiene che abbia origine multifattoriale, in cui concorrono variabili biologiche, psicologiche e ambientali.

Per molto tempo i pazienti fibromialgici sono stati etichettati come malati immaginari, attribuendo la sintomatologia ad una somatizzazione o ad un disturbo psicologico. Oggi invece sappiamo che la **fibromialgia** è una condizione cronica reale, caratterizzata da una alterata percezione del dolore da parte del sistema nervoso (fenomeno noto come iperalgesia), che porta a percepire come dolorosi stimoli che normalmente non lo sarebbero. Anche grazie a testimonianze di personaggi pubblici, oggi è riconosciuta come patologia cronica ed è in via di approvazione il suo inserimento nei Livelli Essenziali di Assistenza (LEA), un passaggio importante verso un maggiore riconoscimento dei bisogni delle persone che ne soffrono.

Il quadro

La fibromialgia non è una condizione rara: si stima che interessi il 2-8% della popolazione mondiale, con una netta prevalenza femminile. Circa il 90% delle persone colpite sono donne, soprattutto tra i 40 e i 60 anni, anche se i sintomi possono comparire a qualunque età. In Italia ne soffrono circa 1,5-2 milioni di persone.
Le cause non sono ancora del tutto chiarite, ma si ritiene che abbia origine multifattoriale, in cui concorrono variabili biologiche, psicologiche e ambientali. In alcune persone i sintomi possono comparire o peggiorare in risposta a eventi fisicamente o psicologicamente stressanti o debilitanti, come traumi, infezioni, interventi chirurgici, conflitti o periodi di forte stress.
La principale difficoltà diagnostica risiede nel fatto che non esiste un esame specifico in grado di "dimostrare" la presenza di fibromialgia (es. alterazioni organiche o test strumentali). La diagnosi è, quindi, di tipo clinico: è il medico reumatologo che valuta i sintomi riferiti dal paziente escludendo eventuali altre patologie che possono presentarsi in modo simile.

Per fare la diagnosi ha a disposizione linee guida che sono state recentemente aggiornate e oggi danno più importanza all'insieme della sintomatologia rispetto alla sola dolorabilità in corrispondenza di specifici *tender point*, un tempo utilizzati come riferimento.

I sintomi principali si presentano con manifestazioni ricorrenti che coinvolgono corpo e mente (*vedi box*). A questi possono associarsi disturbi dell'umore (es. ansia, depressione), altre condizioni di dolore cronico specifico (es. sindrome dell'intestino irritabile, vulvodinia, cefalee, ...) o malattie reumatiche o infiammatorie (es. artrite reumatoide, osteoartrosi).

Le terapie

Il trattamento della fibromialgia è finalizzato principalmente a ridurre o attenuare la gravità dei sintomi e a migliorare la qualità della vita.

Fibromialgia

I SINTOMI PRINCIPALI

Dolore muscolo-scheletrico cronico e diffuso
Descritto come bruciante, diffuso e continuo, variabile in relazione ai momenti della giornata, a livelli di attività, stress e qualità del sonno.

Astenia e affaticamento
Stanchezza debilitante in risposta anche a sforzi minimi e che non migliora con il riposo.

Disturbi del sonno
Frequenti risvegli notturni e sonno non ristoratore. È frequente la cosiddetta "anomalia alfa-delta" (*vedi approfondimento*).

Disturbi cognitivi (*fibro-fog*)
Tra cui difficoltà di concentrazione e perdita di memoria a breve termine.

Anomalia Alfa-Delta

L'anomalia del sonno che impedisce un vero recupero

Prima degli anni '50 la maggior parte delle persone credeva che il sonno fosse un'attività passiva, con corpo e cervello in uno stato di inattività. In realtà è un processo fisiologico tutt'altro che semplice, caratterizzato dall'alternanza di fasi di sonno superficiale e profondo, distinguibili in base alle caratteristiche delle onde cerebrali.

La cosiddetta "anomalia alfa-delta" è caratterizzata da un brusco ritorno al sonno superficiale (caratterizzato dalle onde alfa, tipiche della veglia) non appena viene raggiunto il sonno profondo (caratterizzato dalle onde delta). La mancanza di sonno profondo, fase in cui i muscoli si rilassano e recuperano la stanchezza accumulata durante il giorno, spiega molti dei sintomi della fibromialgia.

Data l'ampia varietà del quadro clinico, le linee guida raccomandano un approccio multidisciplinare e personalizzato, che integri terapia farmacologica e interventi complementari (non farmacologici).

L'**educazione del paziente** è fondamentale per, promuovere la consapevolezza della propria condizione e la capacità di autogestirla nel quotidiano. L'obiettivo farmacologico è quello di modulare la risposta anomala del sistema nervoso attraverso farmaci antidepressivi e antiepilettici e, quando il dolore è molto forte, antidolorifici.

Gli interventi non farmacologici svolgono comunque un ruolo centrale, essendo considerati di prima linea. In particolare, l'attività fisica (sia attività aerobica che di rinforzo) è il pilastro del trattamento per la sua capacità di ridurre il dolore e migliorare la funzionalità. In questo ambito, l'Attività Fisica Adattata (AFA) svolge un ruolo importante per combattere l'ipomobilità, favorire la socializzazione e promuovere stili di vita più corretti. Alcune regioni italiane hanno già avviato una sperimentazione nell'ambito dei programmi di salute pubblica.

Evidenze crescenti supportano l'efficacia del supporto psicologico professionale, in particolare basato sulla Terapia Cognitivo-Comportamentale (TCC), che aiuta il paziente a modificare i pensieri disfunzionali legati al dolore e a sviluppare strategie efficaci per affrontarli, con benefici documentati su dolore, umore e disabilità nel lungo termine.

Tra gli approcci complementari, le linee guida citano anche la balneoterapia termale, le terapie di movimento meditativo (Tai Chi, Yoga, Qi Gong), il programma MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) e l'agopuntura; per questi, sebbene siano raccomandati, le evidenze scientifiche non sono ancora definitive.

STRATEGIE DI TRATTAMENTO

Il trattamento della fibromialgia è finalizzato principalmente a ridurre o attenuare la gravità dei sintomi e migliorare la qualità della vita.