La dieta nella cura della FIBROMIALGIA

Il termine **fibromialgia**, deriva dal latino "fibra" e dal greco "myo" ed algos "dolore" rappresenta l'insieme di sintomi di cui il tipico dolore muscolare cronico diffuso e migrante (che cambia continuamente di localizzazione), associato a rigidità, rappresenta il problema più fastidioso di chi ne soffre, ed è la conseguenza, per la grande maggioranza dei casi, di una stile di vita scorretto (vedi capitolo "intolleranze alimentari - il concetto di stress").

La fibromialgia non è una malattia reumatica nel senso stretto del termine dato che gli indici d'infiammazione tipici delle malattie reumatiche risultano nella norma.

Al dolore cronico, si associano spesso disturbi dell'umore e in particolare del sonno, nonché stanchezza ed affaticamento cronico; infatti, la fibromialgia viene considerata alla stregua della sindrome da stanchezza cronica.

La sindrome insorge prevalentemente nelle persone di sesso femminile di età adulta (dalla seconda alla quinta decade, con picchi verso i 25-35 e 45-55 anni), anche se non sono rari casi di fibromialgia in età pediatrica o durante l'adolescenza.

Pur non essendo molto conosciuta, oltre che ritenuta rara fuori dall'ambito medico, in realtà viene indicata da recenti statistiche al secondo o terzo posto tra le malattie reumatiche. La causa della fibromialgia non è ancora compresa a pieno, sebbene potrebbe coinvolgere anomalie nel sistema sensoriale periferico e centrale, che potrebbero essere scatenate da infezioni virali, dall'epatite e da cambiamenti ormonali ed endocrini, da farmaci, vaccini e da traumi fisici.

L'esposizione a questi fattori porta a cambiamenti funzionali nel sistema nervoso centrale che abbassa la soglia del dolore, aumentando la sensibilità dei neuroni spirali.

Una volta che avviene la sensibilizzazione centrale, serve solo un minimo input per aumentare la risposta al dolore e mantenere lo stato di dolore cronico. Ultimamente si è associata la carenza di dopamina che favorirebbe il nascere dei sintomi dolorosi che si presentano nella fibromialgia e di acido naftalenacetico in una zona specifica del cervello (ippocampo) come possibile causa del disturbo.

I sintomi tipici che fanno orientare verso la diagnosi di fibromialgia sono la scarsa resistenza fisica ed allo stress, che porta la persona affetta da questa patologia a un i-

solamento nella vita lavorativa, di gruppo e affettiva venendo etichettata come depressione mentale; altri sintomi tipici della fibromialgia sono l'intolleranza agli sbalzi di temperatura ed agli ambienti umidi e freddi, disturbi nel sonno, diminuzione della forza muscolare nelle mani e nelle braccia, rigidità e impaccio nel movimento al risveglio, crampi (soprattutto notturni), formicolii, stilettate, intorpidimento, cefalea, ansia, depressione, attacchi di panico, alterazioni dell'equilibrio, senso di confusione o di stordimento, difficoltà di concentrazione, secchezza degli occhi, della bocca, della pelle, visione sfocata, temperatura alterata oppure alterata percezione di caldo e freddo, intolleranza al freddo oppure al caldo-umido, o a tutti e due ed ipersensibilità della pelle, della vista, dell'olfatto, dell'udito, ipersensibilità ai cambiamenti climatici.

Il dolore della fibromialgia è localizzato e accentuato in punti focali detti "tender points" (cioè punti dove è possibile evocare con la pressione del dito un dolore localizzato). La cura della fibromialgia si avvale di fitofarmaci adattogeni che permettono di migliorare la qualità del sonno, (C4, C6) la resistenza allo stress (C9, C10) e la soglia del dolore (F2, C1); lavoro fisico di allungamento (stretching) dei muscoli dolenti.

L'attività fisica deve essere continuativa ma non eccessivamente intensa ed aumentata progressivamente senza eccessi, mentre l'unica terapia fisica realmente efficace risulterebbe essere la TENS mentre le manipolazioni ed i massaggi sono controindicati a causa della contrattura cronica della muscolatura. Utilissima è la tecnica mesoterapica che si avvale dell'iniezione diretta nei punti dolorosi, tramite sottilissimi aghi, di cocktails di sostanze naturali ad azione antiinfiammatoria e rilassanti della muscolatura. Non meno importanti sono le terapie termali (vedi capitolo sulla medicina termale) e la agopuntura.

Fibromialgia ed alimentazione:

Non esiste una dieta specifica per questo problema tuttavia per una patologia che si esprime con dolore e stanchezza muscolare l'alimentazione ha un ruolo decisivo; infatti, il problema del dolore muscolare potrebbe essere amplificato dalla carenza proteica della dieta, inoltre, si è dimostrato che la drastica riduzione dei grassi alimentari porta ad un miglioramento dei sintomi.

La dieta deve essere molto equilibrata rispettando la giusta distribuzione percentuale tra carboidrati e proteine riducendo l'apporto di grassi.

Si consiglia dunque di evitare gli alcolici e ridurre il più possibile il caffè e lo zucchero, specie se bianco e raffinato, dunque anche i dolci, merendine, marmellate industriali e bevande zuccherine e succhi di frutta ma preferibilmente acqua, infusi, tisane; consumare cereali integrali (pasta integrale, riso, farro ecc.).Da limitare l'impiego delle solanacee (pomodori, melanzane, patate, peperoni) che favoriscono reazioni di intolleranza alimentare con manifestazioni a livello muscolare; eliminare tute le carni rosse favorendo il consumo di pesce, pollame, coniglio, uova, latticini e formaggi se non

si hanno intolleranze al lattosio o colesterolo alto, mangiare molta frutta e verdura fresca di stagione, per l'azione antiossidante delle vitamine e per l'apporto di sali minerali. Ridurre al massimo l'apporto di sale per evitare la ritenzione di tossine e liquidi così come l'uso di spezie (pepe, peperoncino, cajenna, ecc.) si possono usare liberamente aglio, cipolla, basilico, prezzemolo, salvia, rosmarino ed altri sapori.

Dieta tipo:
(questo schema è indicativo; le diete vanno sempre personalizzate)

Colazione: latte di soia o di riso con avena bollita e miele

Pranzo: riso o pasta con verdure/legumi bolliti
verdure cotte
frutta di stagione

Cena: Carni bianche o pesce fresco
verdure cotte o crude (escluse solanacee)
frutta di stagione