



fibromialgia

La fibromialgia

La **fibromialgia** (SFM) è una sindrome dolorosa non infiammatoria caratterizzata da dolore cronico diffuso e da sintomi di accompagnamento.

La SFM influisce negativamente sul funzionamento a livello fisico, psicologico e sociale, compromettendo le relazioni interpersonali.

Non esiste una singola terapia completamente efficace ma è utile un **approccio terapeutico integrato e multidisciplinare**, basato su quattro pilastri:

1. educazione e forma fisica
2. terapia farmacologica

3. terapia non farmacologica
4. psicoterapia

È importante sapere che la SFM **non è una malattia progressiva né invalidante**. Elemento cardine diventa quindi la corretta informazione del paziente ed il supporto nell'aderenza ad un trattamento interdisciplinare che permette di creare opportunità affinché la persona sviluppi strategie efficaci per affrontare lo stato doloroso e i cambiamenti dello stile di vita che sono ad esso associati.

Cosa mangio?

STRATEGIE NUTRIZIONALI

Uno stile alimentare specifico potrebbe essere un **approccio complementare utile** nel trattamento della fibromialgia anche se attualmente gli studi scientifici che hanno proposto modifiche nella dieta, non hanno trovato risultati di efficacia. Modificare le proprie abitudini alimentari può però essere utile per ridurre il peso corporeo, l'infiammazione sistemica, migliorare il benessere generale e la salute fisica. Non solo ma una corretta alimentazione può ridurre il rischio di carenze di nutrienti essenziali.

CONSIGLI PRATICI

Ridurre il consumo di:



Latticini

Latte, latticini e formaggi in particolare formaggi stagionati



Cereali raffinati

Pasta riso e pane bianchi. Ridurre i cereali con glutine alternandoli a cereali senza glutine come miglio, riso integrale, grano saraceno, mais e quinoa



Dolci e alimenti industriali

biscotti e dessert, caramelle, gelati; zucchero, fruttosio, frutta sciroppata o molto zuccherina; bevande zuccherate e gassate, alcool



Carne, salumi e insaccati

carni rosse e carni trasformate (hot dog, pancetta), salumi (prosciutto speck) e insaccati (salame, salsiccia)



Solanacee

pomodori, peperoni, melanzane, patate



Snack e cibi fast food

patatine, ma anche olio di semi di soia, grassi trans, cibi fritti e cibi da fast food



Edulcoranti

stevia, acesulfame, aspartame, maltitolo, eritritolo



Sale, zucchero, miele, dado da brodo

Aumentare il consumo di:



Cereali integrati

miglio, orzo, farro, riso integrale, avena, grano saraceno, quinoa



Pesce azzurro

salmone, sgombro, sardine, sarde

Pesce grasso (possibilmente pescato)

trota, salmone



Legumi

fagioli, piselli, ceci, lenticchie possibilmen-
te associati a cereali integrali



Pane integrale e farine non raffinate
come la farina "2"



Verdura di stagione

In particolare le crucifere come broccoli, cavolfiori, cavoli, verza, rapanelli, rucola



Frutta fresca di stagione e frutti rossi

More, mirtilli, ciliegie, uva rossa, fragole



Frutta secca

Mandorle, noci, nocciole, pistacchi, pinoli



Semi oleaginosi

Semi di lino, girasole, zucca, sesamo



Condimenti

Spezie ed erbe aromatiche, olio evo, curcuma, zenzero, cannella, timo, aneto, prezzemolo, maggiorana, avocado



Bevande senza zucchero aggiunto

The verde, latte vegetale senza zucchero



Alimenti fermentati

Yogurt, krauti, kefir, verdure fermentate



Acqua durante la giornata

Assumi 30 grammi di fibre al giorno, nella maggior parte dei pasti.

Mangia almeno cinque porzioni (circa 400 g) di verdure e frutta ogni giorno di diversi colori.

Come posso tenermi attivo?—

Tra le terapie per il trattamento della SFM, l'Attività fisica aerobica a basso impatto e di rinforzo muscolare è l'unica raccomandazione supportata da evidenze scientifiche "forti" in merito all'efficacia.

Cosa fare? Camminare, andare in bicicletta, nuotare o fare esercizi in acqua.

Scegliere un'attività costante, piacevole e gratificante.

La progressione dell'attività è fondamentale al fine di

prevenire momenti di acuzie: ciò significa che almeno 2-3 volte alla settimana, per un tempo compreso tra 40 e 60 minuti, ci impegniamo in un'attività specifica.

Fai attenzione: non indurre una riacutizzazione del dolore il giorno successivo all'esecuzione dell'esercizio, se ciò avviene significa che il carico di lavoro è troppo intenso ed è quindi necessario ridurlo.

Cosa fare?

Riscaldamento, parte centrale e defaticamento

Iniziare l'attività fisica con una fase di riscaldamento seguita da una fase centrale più tonica e da una fase di rilassamento ad intensità inferiore.

Le fasi iniziale e finale possono essere effettuate con semplici esercizi a corpo libero coordinati alla respi-

razione e lenta mobilitazione dei distretti coinvolti per almeno 10 minuti.

La fase centrale dovrebbe avere un'intensità maggiore in base alle capacità individuali di ognuno (chiedere eventualmente un supporto da uno specialista per programmare correttamente l'attività svolta).

Esercizi di rinforzo e potenziamento muscolare

- Lo **stretching** è una metodica utile per recuperare l'elasticità e ridurre la tensione muscolare.
- Il **cammino a passo veloce** per tempi progressivamente crescenti ed intervallando esercizi respiratori.
- **In acqua** 2/3 volte a settimana: gli effetti benefici dell'esercizio fisico si associano all'azione decontratturante esplicata dall'acqua e dal calore (preferibile acqua riscaldata 34°, termale).

Altre attività

Yoga, Tai-Chi, Qui gong

Tutte queste tecniche accompagnano la persona a beneficiare di un miglioramento fisico e grazie alla stimolazione e produzione di endorfine anche un miglioramento sul tono dell'umore, del dolore e del ritmo sonno-veglia.

Ti senti incompreso?

ATTIVITÀ DI GRUPPO E PSICOTERAPIA

Quando il dolore assume una centralità nella storia di malattia, la caratterizza, la qualifica e come tale interferisce con la vita quotidiana del paziente, tutte le attività quotidiane, le relazioni interpersonali, le emozioni, vengono profondamente sconvolte dalla convivenza con esso.

La complessità della patologia necessita di porre attenzione ai vari aspetti optando per un trattamento che possa permettere di agire secondo i principali

bisogni del paziente: acquisire abilità di regolazione emotiva e allo stesso tempo ridurre il dolore, al fine di migliorare la qualità della vita.

Interessante risulta essere un approccio dimensionale o funzionale che comprenda:

- **l'acquisizione di abilità di regolazione emotiva**, in quanto l'intensità delle emozioni negative è positivamente associata all'aumento dell'intensità del dolore, all'irritabilità, alla tensione fisica e mentale;
- il lavoro sulle **proprie strategie di empowerment** e sulle proprie risorse personali;
- la **conoscenza della propria malattia**, per poter esercitare un maggiore controllo sui propri sintomi corporei, sui pensieri, sulle emozioni e sui comportamenti;

- la pratica della **mindfulness** per promuovere l'utilizzo di tecniche volte a ridurre lo stress, migliorare l'auto-osservazione, l'accettazione e la saggezza in risposta al dolore;
- il **sostegno al self management**, per apprendere la pratica delle tecniche necessarie per determinare una vita attiva ed emozionalmente soddisfacente, in presenza di una patologia cronica;
- la possibilità di poter accedere ad una **psicoterapia con applicazione del metodo EMDR**, Eye Movement Desensitization and Reprocessing.

Note



Carlo Poma

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Mantova