

→ un aspetto importante, proprio come le infiammazioni; c'è un discorso legato ai disturbi del sonno, una predisposizione genetica, che conta per il 40 per cento e sulla quale influiscono ambiente e stile di vita, in grado di "accendere" i segnali. Ma anche l'aspetto psichico è rilevante. Molti pazienti, quando chiedo loro qual è stato il momento in cui si è scatenata la fibromialgia, rispondono "dopo un lutto" o "un forte trauma". Definisco la sindrome fibromialgica come "la tempesta perfetta", data dall'unione fra ciò che è scritto nei geni e l'epigenetica, cioè l'influenza del mondo esterno (stress, traumi emotivi, inquinamento, cattiva alimentazione) sull'organismo.

Si può curare?

La soluzione definitiva non c'è e per il momento siamo ancora lontani da una cura. Però, abbiamo tanti modi per affrontarla. Vincere, oggi, non significa far guarire chi ne soffre ma aiutare a vivere meglio. E, aggiungo, aumentare l'attenzione nei confronti di questa malattia, che spesso vede il paziente solo, a volte inascoltato e privo di sostegno.

E allora come occorre agire?

Con un trattamento multidisciplinare, che oggi però è usato ancora da pochi. È necessario affidarsi a un team che sia "sintonizzato" sulla stessa lunghezza d'onda, composto da diversi esperti

fra cui nutrizionista, medico, psicologo, osteopata, fisioterapista e specialisti nel campo dell'attività fisica, in grado di elaborare un trattamento mirato per il paziente, "cucito" su misura, proprio come un abito.

Quindi la sola soluzione farmacologica non basta?

No, assolutamente. Anche perché il farmaco contro la fibromialgia non c'è.

fisioterapia

alimentazione

integratori

farmaci

attività fisica

