Fibromialgia: il dolore muscolare incompreso

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

Perché soffrire di fibromialgia è una tripla sfortuna? Perché è una patologia seria e complessa; perché viene diagnosticata con grave ritardo; e perché l'etichetta di "psicogena" (leggi "inventata") porta a prescrivere poi terapie psicologiche o farmacologiche di tipo psichiatrico, trascurando gli aspetti biologici che, diagnosticati presto e bene, potrebbero cambiarne il destino.Che cos'è la fibromialgia? E' una patologia in cui il dolore muscolo-scheletrico interessa molteplici aree del corpo, per più di 3 mesi.Colpisce il 2-8% delle donne, fin da giovani, che ne soffrono tre volte più degli uomini. Ci sono 19 aree muscolo-scheletriche dolorose critiche per la diagnosi: due interessano le gambe, due i glutei, due la schiena, una il collo, due le braccia, due le spalle, una l'addome, una il torace, due il volto. La mappa del corpo con le aree fibromialgiche dovrebbe essere incollata sulla scrivania di ogni medico di famiglia, così da diagnosticare subito la sindrome. La diagnosi è certa quando le aree colpite sono 7, con punteggio di gravità di dolore superiore a 5, valutato con la classica scala del dolore, da 1 a 10, dove dieci corrisponde al dolore più intenso. La fibromialgia è diagnosticata anche quando colpisce meno aree, da 4 a 6, se la gravità dei sintomi dolorosi è più marcata, ossia con punteggi di dolore superiori a 9.Perché questa precisione, che può sembrare bizantina in un articolo divulgativo? Perché la diagnosi è, per ora, solo clinica.Dipende dalla capacità del medico di riconoscere presto le aree muscolari più colpite dal dolore, la sua intensità e la gravità dei sintomi associati. Attualmente non ci sono infatti esami specifici in grado di verificare e confermare la diagnosi. Saper valutare quei 19 punti, o meglio aree, è dunque cruciale.

Il muscolo fa male perché è infiammato, con un incendio biologico che colpisce anzitutto le cellule muscolari. La prima causa sembra essere una disfunzione dei mitocondri, che sono i "polmoni" delle nostre cellule: se respirano male, il muscolo va in deficit di ossigeno, accumula acido lattico, si infiamma e causa dolore. Questo spiega la difficoltà all'attività fisica, perché ipossia e dolore peggiorano col movimento, sino alla fobia del movimento ("kinesiofobia"). Purtroppo anche l'inattività fisica causa distruzione delle cellule muscolari, con riduzione della massa, della forza e della performance muscolare: ed ecco che la sarcopenia, ossia il quadro clinico di seria perdita muscolare, aumenta di oltre 9 volte nelle donne fibromialgiche, con un aumento della fragilità complessiva. L'inattività fisica accelera anche l'osteoporosi, in un circolo vizioso di infiammazione, distruzione tessutale, fragilità e dolore; e tiene le donne auto-recluse in casa, con alterazione dei bioritmi circadiani. Ecco perché il dolore muscolare non si presenta da solo, ma si associa a sintomi che, ben letti dal punto di vista fisiopatologico, mostrano precisi legami con i muscoli cronicamente infiammati. Le donne fibromialgiche lamentano infatti una debolezza pervadente ("astenia"), che le porta ad abbandonare scuola, lavoro e vita; disturbi intestinali, con sindrome dell'intestino irritabile e crescenti difficoltà digestive (e attenzione: gli antibiotici, che causano serie disbiosi intestinali, triplicano il rischio di fibromialgia); alterazioni del sonno e del tono dell'umore, con depressione e disturbi cognitivi.Che cosa accomuna disturbi così diversi? Una seria infiammazione, quel micro-incendio biologico che è la prima causa di dolore, ovunque si scateni. E un forte stress biologico, causato dal dolore invalidante, con

iperattivazione delle ghiandole surrenaliche e aumento cronico del cortisolo e dell'adrenalina.L'aumento del cortisolo colpisce il microbioma intestinale, che ha poderosi recettori per lo stress, anche da dolore. Ed ecco la disbiosi, l'alterazione delle popolazioni di germi che abitano il nostro intestino, con la potenza dei loro 3.300.000 geni (contro i nostri 23.000). Da amici diventano nemici: attaccano la parete dell'intestino, invece di nutrirla e contribuire a ripararla, come fanno in condizioni di salute (eubiosi). Questo aumenta i segnali infiammatori a partenza dall'intestino, che aumentano il fiume del dolore e lo trasformano in malattia in sé. L'adrenalina provoca vasocostrizione, riduce l'ossigenazione dei muscoli, e peggiora il dolore.

La grande sfida è intercettare i primi fotogrammi del film della malattia, quando il quadro è dominato dai soli dolori muscolari, per ripartire da quegli stili di vita che possono cambiare il destino. Analizzerò lunedì prossimo le strategie di cura, perché la fibromialgia è la forma precoce e anticipata della vulnerabilità dei muscoli all'invecchiamento patologico, causa trascurata di dolore e di fragilità in milioni di donne… e di uomini!