

Fibromialgia e sarcopenia: strategie di prevenzione e cura

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«La funzione crea l'organo», sostenevano i membri dell'antica Scuola Medica Salernitana, con lungimirante visione sul ruolo dell'uso per stimolare la plasticità, funzionale e anatomica, di organi e tessuti. Vale per una quotidiana e saggia attività fisica, per stimolare forma fisica e mentale («Mens sana in corpore sano»). Vale per contrastare in parallelo la sindrome muscolo-scheletrica della menopausa e il deterioramento cognitivo. Vale per il cuore, la pressione arteriosa e la circolazione arteriosa e venosa, di cui l'attività fisica aerobica è il primo alleato. Vale per il sistema immunitario, il nostro esercito di difesa, da tenere in forma e in fase riparativa e ricostruttiva, contrastando l'infiammazione e lo stress fisico ed emotivo, di cui una buona camminata è il primo antidoto. Vale per i polmoni, per contrastare la sindrome da broncopneumopatia ostruttiva, della quale la passeggiata mattutina, unita a un respiro diaframmatico lento e profondo, è la prima cura. Vale per il potente triumvirato che governa le basi della nostra salute, costituito dall'intestino, che contiene il più potente sistema immunitario del nostro corpo; dal microbioma intestinale, che è la più completa ghiandola endocrina dell'organismo, in quanto può produrre e metabolizzare (quasi) tutti gli ormoni; e dal cervello viscerale, il secondo organo neurologico più potente, dopo il sistema nervoso centrale.

La Scuola Medica Salernitana, la prima e più importante istituzione medica dell'Europa medievale, fiorì tra il IX e il XIII secolo. Integrò tradizioni greche, latine, arabe ed ebraiche, contribuendo allo sviluppo della medicina occidentale. Il suo apice si ebbe nel XIII secolo, sotto il regno di Federico II, quando la medicina venne regolamentata e riconosciuta ufficialmente. La verità biologica del detto «La funzione crea l'organo» è dunque la base della strategia di prevenzione e cura anche nei confronti di fibromialgia e di sarcopenia (la perdita di massa, forza e performance muscolare), che aumenta di oltre nove volte nelle donne fibromialgiche e che costituisce uno degli aspetti più minacciosi e meno considerati anche dell'invecchiamento di uomini e donne. La fibromialgia, come anticipavo nello scorso editoriale, è caratterizzata da un dolore muscolo-scheletrico attivato dall'infiammazione che origina da contrazioni muscolari in presenza di inadeguata ossigenazione. La causa più probabile è un difetto genetico dei mitocondri, ossia dei polmoncini che dentro ogni cellula forniscono l'ossigeno necessario per le attività di ogni tessuto, fra cui la contrazione se si tratta di cellule muscolari. Il dolore muscolare tende a causare immobilità e reclusione in casa, con tutte le patologie associate. Come prevenire e curare la fibromialgia? Se il problema primario è l'inadeguata ossigenazione dei muscoli, la risposta vincente non è l'inattività fisica, bensì il potenziamento dell'ossigenazione, a riposo e in movimento. Il respiro diaframmatico, lento e profondo, dovrebbe diventare abituale, in casa e in attività, per ottimizzare il livello di ossigeno che arriva ai muscoli. Anche l'ossigenoterapia integra questa visione. In tal modo la donna potrà muoversi di più, sempre respirando lentamente e a fondo, così da aumentare sia il tempo sia l'intensità dell'attività fisica, iniziando da 10-15 minuti di camminata al mattino all'aperto. Attività da ripetere 2-3 volte al giorno, alternandola al riposo, per potenziarne i benefici nel ricostruire muscoli più sani, robusti e performanti. Ottimi stretching, osteopatia o fisioterapia, con terapeuti esperti, per rilassare i

muscoli contratti e ossigenarli meglio. In parallelo vanno curati anemia e cicli abbondanti, per garantire un adeguato apporto di sangue e ossigeno ai tessuti. Respiro lento e profondo e attività fisica all'aperto riducono il cortisolo e l'adrenalina, altrimenti elevati, riducendo l'infiammazione, anche muscolare, e lo stress biologico associati alla patologia; migliorano il sonno, grande custode della salute, con riduzione di ansia, irritabilità, depressione, e l'attività del sistema immunitario.

Un'alimentazione antinfiammatoria, con dieta mediterranea, omega 3, cereali, legumi e verdura, evitando i cibi pro-infiammatori (zuccheri, grassi saturi, cibi raffinati, alcol), e probiotici ben scelti possono ridurre la disbiosi intestinale, che ha connessioni dirette con i muscoli ("gut-muscle axis", asse intestino-muscoli). Integratori come la melatonina per aiutare il sonno, vitamina D per ottimizzare l'attività del sistema immunitario, acido alfa lipoico e palmitoiletanolamide (PEA), antinfiammatori naturali, aiutano. Infine, se il dolore è invalidante, farmaci antinfiammatori e anti-dolore come amitriptilina, gabapentin e modulatori dell'umore possono aiutare a risentirsi protagoniste attive delle proprie scelte e della propria vita.