Stanchezza: un sintomo da non trascurare

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

«Sono sempre stanco». «Al mattino quando mi sveglio sono già uno straccio. A sera sono morta…». «Faccio fatica a fare tutto, e va sempre peggio». La stanchezza, la fatica di vivere, la difficoltà di svolgere bene i propri compiti è sempre più frequente, in uomini e donne. Punto chiave: mai "normalizzare" la stanchezza. Il deprimente «E' normale, siamo tutti stanchi» va evitato come la peste, perché cronicizza il problema e le sue cause, e fa peggiorare patologie anche serie, se non diagnosticate in tempo.

Ecco alcune domande utili per inquadrare meglio questo disturbo insidioso, insieme al medico di fiducia: «Da quando si sente così stanca? O stanco?»; «Quali sono secondo lei i fattori che hanno provocato o peggiorato la sua stanchezza?»; «Che cosa la riduce?»; «Che farmaci sta usando? Come dorme?». Questo è un buon inizio di riflessione, per comprendere se vi siano anzitutto dei trigger biologici facilmente riconoscibili. Dopo una malattia, un incidente, un trauma, la convalescenza può essere più lunga e affaticata, se non ben accompagnata anche dal punto di vista medico.

Più frequente è l'inizio insidioso, da cogliere con sollecita attenzione. La carenza di sonno, per qualità e quantità, distrugge l'energia vitale, ed è oggi la causa più diffusa di stanchezza in ogni fascia di età. Nei giovani il suo trigger più potente è l'abuso di smartphone e social nelle ore notturne. Negli anziani, uomini e donne, sono le apnee notturne, legate a sovrappeso od obesità, il primo fattore di stanchezza cronica per la perdita della funzione riposante e rigenerante del sonno e dei sogni sui diversi dipartimenti del cervello. Rimettersi in peso forma per dormire meglio è quindi la prima cura. Le donne hanno poi una vulnerabilità in più quando gli estrogeni fluttuano prima del ciclo, e quando scompaiono dopo la menopausa, se non si fa una terapia ormonale sostitutiva ben fatta. Anche gli uomini risentono della carenza ormonale e si sentono molto più stanchi, se sono in andropausa e il testosterone è più basso del normale per l'età. Ancor più se fanno terapie anti-androgeniche per un cancro alla prostata: la stanchezza e l'insonnia possono essere devastanti, insieme alle vampate, che arrivano a colpire il 60-80% degli uomini quando la carenza di ormoni sessuali sregola il termostato posto nell'ipotalamo, nella parte profonda del cervello.

La depressione non curata, in lui e in lei, è un altro trigger insidioso e progressivo di stanchezza cronica, da trattare con rigore e tempestività. Una causa sottovalutata, nella donna, è poi l'anemia da carenza di ferro. I primi segnali di stanchezza possono essere crescenti quando emocromo ed emoglobina sono ancora nel range di normalità all'esame del sangue, ma sono già basse la ferritina, che lega e immagazzina il ferro, e la sideremia, che misura il ferro circolante legato alla transferrina. Già questa perdita iniziale riduce la dopamina, il neurotrasmettitore che regola l'energia vitale e la voglia di fare, di progettare, di alzarsi al mattino con entusiasmo per vivere al meglio una nuova giornata. L'integrazione di ferro, quando abbiamo questi primi segnali di carenza, migliora l'energia vitale, mentre riduce la depressione e l'ansia. Dovremmo pensarci quando l'alimentazione non fornisce abbastanza ferro e vitamine utili, quando una figlia sceglie l'alimentazione vegana o vegetariana, o "cincischia" col cibo, o quando manifesta un disturbo del

© 2026 - Il Gazzettino - www.alessandragraziottin.it

comportamento alimentare di tipo restrittivo, magari ancora sottosoglia. Ancor più se i cicli sono abbondanti o prolungati. L'ottimale è intervenire con appropriata terapia per ridurre il flusso, in ogni fase dell'età fertile.

In uomini e donne, poi, attenzione alla tiroide, soprattutto se c'è familiarità per disfunzioni tiroidee o altre malattie autoimmuni, ancora poco diagnosticate. Per esempio, per ogni caso diagnosticato di celiachia, dovuta a intolleranza al glutine, si ritiene ci siano altre dieci persone affette non ancora diagnosticate. Anche l'ipotiroidismo può indurre stanchezza. Attenti all'alcol, divoratore di energia vitale, con doppia ferocia nelle donne, perché siamo biologicamente più sensibili ai suoi effetti sinistri nell'uso cronico, e agli stupefacenti, specialmente cannabis e oppiacei, di crescente uso tra i giovani. Inattività fisica e inquieta inerzia sono altri fattori di stanchezza cronica perché stress, collera, aggressività e rabbia non vengono scaricati dall'attività fisica, il calmante più naturale e sano che ci sia a tutte le età.

In sintesi: la stanchezza è un sintomo "aspecifico" che va diagnosticato con rigore e tempestività. Non va mai banalizzato, né normalizzato. La vita è meravigliosa se assaporata con luminosa energia vitale, fiore all'occhiello della grande salute fisica e mentale, da proteggere e nutrire con attenzione e affettuosa cura quotidiana. Per vivere a colori, ogni giorno.