

SALUTE

quella  
*stanchezza*  
che non passa mai

È la Sindrome da Fatica Cronica,  
un disturbo ancora poco  
conosciuto che può rendere  
difficoltoso lavorare,  
studiare, svolgere le più  
semplici azioni quotidiane



**S**tancarsi è una condizione naturale: ci si sente stanchi dopo un impegno fisico o mentale, dopo un periodo di superlavoro o in seguito a una situazione psicologicamente stressante. E non è detto che la sensazione sia sempre negativa: quando la si prova dopo un impegno duro ma gratificante, può perfino lasciare una sensazione di benessere, per aver "compiuto il proprio dovere". Diverso è quando la stanchezza è una condizione sempre presente, è accompagnata da una sensazione di malessere generale e, soprattutto, non si allevia con il riposo. Gli esperti hanno trovato una definizione per questo problema: si tratta della CFS o Sindrome da Fatica Cronica, da anni allo studio di un gruppo di esperti internazionali.



## *sintomi molto particolari*

La Sindrome da Fatica Cronica è caratterizzata da sintomi caratteristici: «Il disturbo si presenta come una forma di fatica che persiste per un periodo di almeno sei mesi» spiega il professor **Umberto Tirelli** dell'Istituto Oncologico di Aviano, il maggior esperto di CFS in Italia. «Il riposo, per quanto prolungato, non riesce ad alleviarla. Sono sufficienti piccoli sforzi per avvertirla ancora di più. Questa sensazione di fatica incide sul benessere e sulla vita della persona, perché causa una sostanziale riduzione nella capacità di impegno nello studio, nel lavoro, nelle relazioni sociali e personali. E, ovviamente, nel piacere di viaggiare, di divertirsi, di prendere iniziative».

### **Almeno 4 disturbi**

La CFS, per essere definita tale, oltre alla sensazione di grande stanchezza deve presentare almeno altri 4 disturbi compresi tra: difficoltà della memoria e della concentrazione, dolori delle ghiandole linfonodali, cervicali e ascellari, dolori muscolari e delle articolazioni, cefalea. Sintomi tipici del problema sono anche il sonno che non riesce a portare ristoro e la debolezza dopo l'esercizio fisico che perdura per almeno 24 ore. Non è finita: ci sono altri malesseri che contribuiscono a caratterizzare il quadro della CFS: irritabilità, febbre, disturbi della vista, che possono variare da persona a persona.

### **Cause sconosciute**

La causa esatta della Sindrome da Fatica cronica è ancora sconosciuta. Si ritiene che, alla base, vi possa essere una risposta anomala del sistema immunitario a un'infezio-

ne o a un'intossicazione chimica o alimentare. Alcuni ricercatori sospettano che sia dovuta a un virus, ma nessuna causa virale precisa è stata ancora identificata. Colpisce prevalentemente i giovani e le donne intorno ai 35 - 40 anni. Praticamente non interessa le persone oltre i 65-70 anni. È rarissima in età infantile. Il decorso varia: in alcuni casi regredisce spontaneamente, in altri migliora con l'aiuto di farmaci e cure. Nei casi più seri può durare per anni. Sintomi lievi non impediscono lo svolgimento delle attività quotidiane. Ma le forme più severe rendono difficile vivere serenamente, lavorare, studiare.

### **UNA DIAGNOSI DIFFICILE**

**La diagnosi è molto difficile. In primo luogo perché, pur fastidiosi e debilitanti, i malesseri sono indefiniti, comuni a tantissime malattie. In più la diversità dei sintomi non aiuta a capire a quale esperto rivolgersi: se all'immunologo, al fisiatra oppure all'endocrinologo. EPPURE UN INTERVENTO È NECESSARIO.**

**In presenza di una sensazione di fatica prolungata la prima soluzione è chiedere aiuto al medico di base per una prima valutazione clinica. La diagnosi di CFS si basa essenzialmente su due aspetti: la fatica cronica associata ad almeno 4 degli altri sintomi descritti e l'assenza di altre malattie. Come spiega il professor Tirelli la diagnosi viene fatta per esclusione. «Si esclude che l'astenia sia dovuta ad apnee notturne o a disordini endocrini legati alla tiroide. Si deve essere sicuri che la persona non soffra di una qualche forma di epatite, oppure di malattie sistemiche come il lupus eritematoso, o di problemi del sistema immunitario. E l'elenco non finisce qui. Occorre fare indagini sulla salute di cuore, reni e fegato. Verificare che non ci siano disfunzioni muscolari o del sistema nervoso. Che la persona si nutra in modo equilibrato».**

SALUTE

**COME CURARSI**

Non esiste ancora un farmaco specifico per la Sindrome da Fatica Cronica.

È però possibile ricorrere ad alcuni farmaci per sentirsi meglio.

«Quelli comunemente utilizzati migliorano l'evoluzione e alleviano sintomi come dolore, febbre e disturbi del sonno» spiega il professor Tirelli. «In genere vengono prescritti farmaci antivirali, immunomodulatori, corticosteroidi e integratori che mirano a migliorare anche lo stato del sistema immunitario, spesso disturbato nelle persone con questa sindrome».

Si consiglia inoltre di eliminare l'uso di alcolici e superalcolici».

**UN PO' DI SPORT**

Può essere utile anche praticare un po' di attività fisica moderata, per esempio nuoto o ginnastica una volta alla settimana, o ancora un po' di bicicletta o passeggiate quotidiane.



**I farmaci per alleviare i sintomi più comuni sono associati alla dieta e a una blanda attività fisica**

**UNO STILE DI VITA SANO**

È importante seguire uno stile di vita sano, curando in particolare l'alimentazione.

«I menù devono essere equilibrati - precisa il professor Tirelli - ricchi di frutta e verdura e poveri di grassi. I cibi conservati, con additivi e coloranti andrebbero ridotti il più possibile, così come le preparazioni troppo elaborate.

**Le novità**

*della ricerca*

Le ricerche più recenti sembrano indicare che le persone soggette a Sindrome da Fatica Cronica presentino alcune anomalie genetiche. Come spiega il professor Tirelli «Uno studio inglese ha dimostrato che in 25 soggetti con CFS, 35 geni funzionavano in modo anomalo. Questo aveva delle ripercussioni sui mitocondri, piccolissimi organi all'interno delle cellule di tutto il corpo, la cui funzione è, tra l'altro, la produzione di energia e la regolazione del sistema immunitario. Risultati simili ha raggiunto anche un altro studio condotto dal Centro per il Controllo delle Malattie di Atlanta. In questo caso le persone affette da Sindrome da Fatica Cronica esaminate avevano 26 geni alla base della produzione di energia e del sistema immunitario che si attivavano in modo anomalo. L'obiettivo, attraverso questi studi, è arrivare alla creazione di un unico test mirato per avere una diagnosi, che al momento si effettua solo sui sintomi».

**A CHI RIVOLGERSI**

Ecco i centri e gli specialisti che in Italia si occupano di CFS. La raccomandazione è di rivolgersi a loro quando si ha già una diagnosi di Sindrome da Fatica Cronica.

**AVIANO - ROMA - MILANO PALERMO - Prof. Umberto Tirelli**  
Centro di Riferimento Oncologico  
Divisione di Oncologia Medica  
(Aviano) [www.stanchezzacronica.it](http://www.stanchezzacronica.it)  
Per prenotare un consulto ad Aviano - Pordenone  
Tel.: 0434 - 659284  
Per un consulto a Roma - Milano Palermo Tel.: 0434 - 41416.

**ROMA - Dr. Conti, Dr.ssa Priori, Dr. Alessandri**  
Policlinico Umberto I  
Divisione di Reumatologia  
Tel.: 06 - 49974685

**CHIETI - Prof. E. Pizzigallo**  
Cattedra di Malattie Infettive  
Istituto di Fisiopatologia Medica  
Ospedale Santissima Annunziata  
Tel.: 0871 - 3586865  
358595 - 358880

**PISA - Dr.ssa Bazzichi**  
Ospedale Santa Chiara  
Tel.: 0584769201 - 050992684



Roberta Raviolo  
Consulenza del professor Umberto Tirelli,  
Centro di Riferimento Oncologico -  
Divisione di Oncologia Medica di Aviano.