

SALUTE ► SAPERNE DI PIÙ

# quando la fatica e una malattia



**L**ex presidente della Repubblica Francesco Cossiga, da poco scomparso, la cantante Cher, ma anche il jazzista Keith Jarrett e l'atleta britannica Kelly Holmes, oro ad Atene negli 800 e 1.500 metri. Sono solo alcuni dei volti celebri che soffrono di stanchezza cronica, una vera e propria malattia che in Italia riguarda ben 300mila persone. Non si tratta della tipica fiacca che colpisce ai cambi di stagione o dopo un'attività fisica intensa. Si parla, invece, di quella sensazione di spossatezza che si protrae nel tempo senza che ci sia una causa. Questi sintomi possono essere la spia di un disturbo molto debilitante, poco noto e difficile da riconoscere e curare: la sindrome da stanchezza cronica (Cfs). Vediamo di capire come individuare il problema e in che modo intervenire.

## La sindrome DA STANCHEZZA CRONICA

Non è sonnolenza né svogliatezza. La sindrome da stanchezza cronica (Cfs, dall'inglese Chronic fatigue syndrome), detta anche fatigue, è una malattia a tutti gli effetti, caratterizzata da una sfianante spossatezza fisica e mentale, che spesso obbliga chi ne soffre a modificare il proprio stile di vita. Negli anni 80 veniva definita "febbre da yuppie", proprio perché colpisce soprattutto giovani in carriera e donne tra i 35 e i 40 anni, mentre si manifesta raramente oltre i 65 anni. È stato, a ogni modo, riscontrato qualche caso anche tra bambini e adolescenti.

La spossatezza continua, che non migliora con il riposo, non ha ancora un perché, ma si può tenere sotto controllo

## Una debolezza che aumenta nel tempo

Circa un terzo delle persone che consulta il medico lamenta stanchezza, ma solo in alcuni casi si tratta di sindrome da fatica cronica. Secondo le linee guida internazionali definite dai Cdc (Centers for disease control) di Atlanta (Usa) nel 1994, chi ne soffre avverte un forte senso di debolezza che non si riduce nel tempo, anzi, aumenta in seguito a minimi sforzi. La sensazione persiste per almeno sei mesi, ma può durare anche anni. In più, i malati hanno difficoltà a concentrarsi e a ricordare ciò che vedono o fanno.

■ Hanno i linfonodi di collo e ascelle ingrossati e accusano dolori ai muscoli e alle articolazioni (senza rossore né rigonfiamento), faringite, mal di testa, disturbi del sonno e debolezza che si protrae oltre 24 ore dopo avere interrotto l'attività fisica. Di solito, compaiono anche febbre, irritabilità e disturbi della vista.

■ Se per più di sei mesi si osservano almeno quattro di questi segnali, si può procedere con la diagnosi che avviene escludendo altre malattie.

## FORSE DIPENDE DA UN VIRUS

Non si conoscono con precisione le cause della malattia, ma uno studio americano, pubblicato su "Proceedings of the national academy of sciences", ipotizza che all'origine ci sia un virus. In particolare, sono sotto accusa i Miv-related (Murine leukemia virus-related virus) responsabili della leucemia murina nei topi. I ricercatori hanno studiato i campioni di sangue di 37 persone colpite da sindrome da fatica cronica, prelevati a metà degli anni 90, riscontrando nell'86% tracce genetiche di questi virus.





**L'IPOTESI GENETICA**

In attesa di conferme dalle ricerche sui virus, altri studi ipotizzano che la Cfs potrebbe essere causata da una risposta anomala del sistema di difesa naturale a un'infezione oppure da un'intossicazione di tipo alimentare o chimico. Gli esperti valutano anche la possibilità che a scatenare il disturbo giochino un ruolo importante alcune anomalie genetiche. Sembra, infatti, che nei malati si attivino in modo atipico 35 geni rispetto a quanto avviene in persone sane.

**L'isolamento sociale e lavorativo**

L'indebolimento di braccia e gambe, così come l'incapacità di concentrarsi che rende difficile anche leggere un libro o sostenere una conversazione, peggiora la qualità di vita dei malati. Molti sono costretti a letto o in poltrona. Ci sono donne in carriera che non riescono più a gestire gli impegni e ragazzi brillanti obbligati a lasciare gli studi.

■ A causa dell'affaticamento e della mancanza di autonomia, spesso le persone che soffrono di fatigue si vedono ridotte all'isolamento sociale e a dipendere da familiari e amici, con pesanti conseguenze sull'autostima. Per questo, insieme a una cura con i farmaci, è bene farsi seguire da uno psicologo.

**Leggero esercizio fisico e meno stress**

Praticare un po' di movimento "soft" e prendere del tempo per sé aiuta ad allontanare lo stress. Per chi soffre di Cfs sarebbe opportuno includere nell'arco della giornata un periodo di riposo fisico e mentale, evitare gli eccessi nel mangiare e nel dormire in modo da affrontare la malattia con più serenità.



**L'ESPERTO**

«Spesso è scambiata per depressione»



Abbiamo rivolto alcune domande al professor **Umberto Tirelli**, direttore e primario della divisione di Oncologia medica A e dell'unità Cfs dell'Istituto nazionale dei tumori di Aviano (Pn).

**Nonostante sia diffusa in tutto il mondo, la sindrome da fatica cronica è spesso sottovalutata. Come mai?**

Difficile dirlo. Nel mondo si contano milioni di casi. Eppure è una malattia ancora poco conosciuta, anche tra i medici. Il problema principale è l'assenza di un test di diagnosi specifico che la riveli: spesso le analisi del sangue mettono in evidenza solo anomalie nelle difese naturali dell'organismo. Così, di solito viene scambiata per depressione e trattata come tale. Questo, però, comporta ritardi nella diagnosi e un peggioramento delle condizioni del malato.

**Non si tratta, comunque, di depressione...**

No. La malattia non è "nella testa". Anche se chi è depresso spesso lamenta fatica, oltre a sintomi come lo sfiancamento post-attività fisica o la febbre, che non sono tipici di questo disturbo. Secondo alcuni studi, il 50-70% dei malati di stanchezza cronica inizia a soffrire di depressione dopo la comparsa della sindrome, in conseguenza dell'incapacità di svolgere semplici attività, pensare lucidamente o coltivare amicizie e relazioni sociali.

**Viene riconosciuta l'invalidità a chi soffre di fatigue?**

Non sempre. Dipende da come si pronuncia la commissione di medici che valuta il caso, ovvero se riconosce o no la sindrome. Di certo, la mancanza di evidenze cliniche non aiuta. Le associazioni dei malati si stanno battendo perché la Cfs venga riconosciuta e inserita nell'elenco delle malattie croniche e invalidanti. È stata presentata anche una proposta di legge per concedere a chi ne è colpito l'esenzione dal ticket per l'assistenza sanitaria.

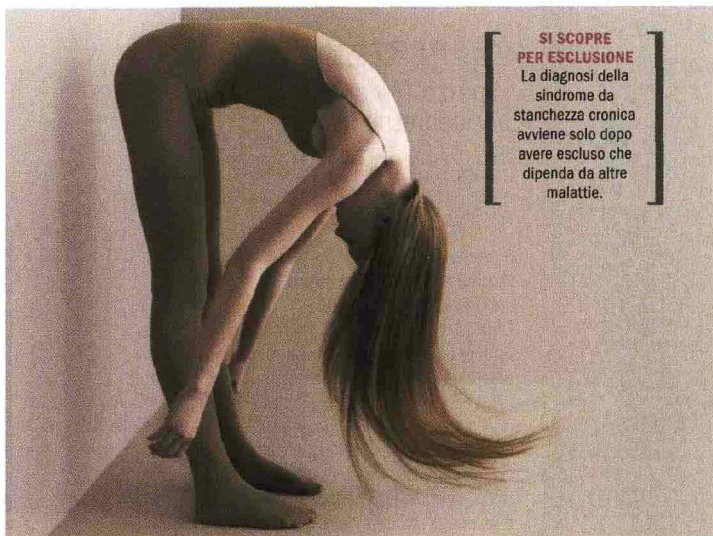
**Anche i malati di tumore sono sensibili alla stanchezza...**

In questo caso si parla di Cancer related fatigue, una forma cronica di fatica correlata al tumore. Si manifesta soprattutto in presenza di linfomi, leucemie e tumori al seno. Spesso i primi sintomi si presentano già durante la chemioterapia. A volte, però, la sensazione di spossatezza persistente compare a distanza di anni dalla conclusione positiva del trattamento e della definitiva guarigione.





SALUTE ▶ SAPERNE DI PIÙ



**SI SCOPRE PER ESCLUSIONE**  
La diagnosi della sindrome da stanchezza cronica avviene solo dopo avere escluso che dipenda da altre malattie.

**Altri disturbi provocano spossatezza**

La stanchezza è associata a numerosi disturbi di salute. A volte può durare anni, fino a diventare cronica. In questi casi, per curare la "fatigue" bisogna intervenire sulla malattia che l'ha causata. ■ Tra i vari esempi si può citare la stanchezza che si manifesta in conseguenza di un'infezione batterica, virale o parassitaria, come nel caso della mononucleosi infettiva o della tubercolosi, oppure quella derivante da un uso eccessivo di farmaci o dall'abuso di alcol e droghe. In più, un senso di forte spossatezza può essere un

importante campanello d'allarme per i disturbi del cuore e della circolazione. ■ Infine, non vanno sottovalutate alcune malattie organiche per le quali l'affaticamento diventa una "malattia nella malattia". È il caso della stanchezza correlata a tumori, anemia, apnee notturne, diabete, disturbi alla tiroide, epatite B e C cronica. Altre malattie a cui si associa la stanchezza sono la sclerosi multipla, il lupus eritematoso, l'anoressia o la bulimia nervosa, l'obesità, la schizofrenia e alcuni disturbi reumatologici.

**I CENTRI SPECIALIZZATI**

Prima di contattare i centri, è bene consultare il proprio medico. Eccone alcuni.  
▶ Divisione di Oncologia medica A dell'Istituto nazionale dei tumori di Aviano, via Franco Gallini 2, Aviano (Pn), tel. 0434.659284.  
▶ Divisione di Reumatologia policlinico Umberto I di Roma, tel. 06.49974685.  
▶ Clinica di Malattie infettive dell'ospedale Santissima Annunziata di Chieti, via dei Vestini, Chieti. Per informazioni, tel. 0871.358880 (ambulatorio) oppure 0871.358686 (reparto). Per prenotare una visita, numero verde: 800.324632.

**CURE PALLIATIVE CONTRO I SINTOMI**

Non essendo ancora chiare le origini della malattia, per ora le cure si limitano ad alleviare i sintomi. Alcune persone migliorano, altre guariscono spontaneamente ma, nella maggior parte dei casi, il disturbo permane per anni. In genere, vengono indicati analgesici contro il dolore ai muscoli e alle ossa, oppure antivirali a base di cortisone, immunomodulatori e integratori che riattivino il sistema di difesa e aiutino a recuperare le forze. Partendo dall'ipotesi che la sindrome da stanchezza cronica sia causata da un virus, negli Stati Uniti alcuni malati vengono curati con farmaci utilizzati per l'Aids.

Servizio di Laura La Pietra.  
Con la consulenza del professor **Umberto Tirelli**, oncologo ad Aviano (Pn).

domande&risposte

**PENSIAMO ALLA SALUTE**



**Chirurgia generale**

dottor Tommaso Lubrano, specialista in Chirurgia generale, università di Torino, Azienda ospedaliero-universitaria San Giovanni Battista, Torino.

**Soffro di ernia inguinale: che cosa posso mangiare? Ho un'ernia inguinale voluminosa. Devo seguire una dieta particolare?**  
Marco, Roma

In attesa dell'intervento chirurgico di ernioplastica che, le ricordo, è l'unico rimedio per guarire definitivamente il suo disturbo, le suggerisco alcuni consigli dietetici.

■ Innanzitutto è importante non eccedere con la quantità di cibo per evitare l'eccesso di peso. Anche la qualità è fondamentale: gli alimenti molto raffinati, infatti, come i prodotti a base di farine bianche e gli zuccheri, sono poveri di vitamine e di minerali e creano una "dipendenza" che dà il bisogno di continuare a mangiarne per mantenere stabili i livelli di glucosio nel sangue.

■ Questo stimolo a consumarli spesso comporta un aumento nel sangue dei valori di glucosio e dei grassi, che provoca una conseguente formazione di adipe. Il fumo, poi, e una dieta sbagliata dal punto di vista qualitativo possono alterare le proteine di collagene ed elastina del tessuto connettivo della parete addominale, rendendola così meno forte e poco elastica.

■ Le consiglio di mangiare pesce, che rappresenta la maggiore fonte alimentare di zinco, rame e altri minerali di cui il corpo ha bisogno per la sintesi di collagene, oltre agli alimenti che contengono elevate quantità di arginina, come la soia.

■ Inoltre, i cibi ricchi di vitamina C, come la frutta, sono utili per mantenere integra la struttura del connettivo dei tessuti. Lo sono anche i vegetali a foglia verde come la lattuga, gli spinaci, il ca-

volò, che è anche un'ottima fonte di vitamine, antiossidanti, flavonoidi e magnesio. Va detto che un insufficiente apporto di questo minerale rende debole il tessuto connettivo, aumentando anche il rischio di insorgenza di un'ernia inguinale o di una sua recidiva dopo l'operazione.

■ Le fibre dei vegetali, inoltre, così come lo yogurt e i probiotici, regolarizzano la funzione intestinale accelerando il transito dei cibi, e riducono la stitichezza nonché la quantità di gas nell'intestino e, quindi, anche la pressione interna che spinge sulla parete addominale.

■ Per i problemi di ernia sono da preferire alimenti facili da digerire, che passano rapidamente attraverso il tubo digerente, limitando invece i fritti, la carne e i formaggi grassi, i cibi ricchi di glutine e poveri di fibre come il pane bianco e la pasticceria secca. Le suggerisco quelli contenenti carboidrati complessi o i prodotti integrali, ricchi di fibre che riducono la voglia di zuccheri e inducono un maggiore senso di sazietà.

■ Infine, i processi di riparazione dell'ernia necessitano anche di un buon apporto di sangue nella zona. I flavonoidi e la vitamina C, rinforzando le pareti dei capillari, accelerano e intensificano questo processo.

Scrivete a **Viversani & belli**, Pensiamo alla salute, corso di Porta Nuova 3/A, 20121 Milano oppure all'indirizzo email [posta@viversaniebelli.com](mailto:posta@viversaniebelli.com)