

**Essere & benessere | Medicina****SINDROME DA AFFATICAMENTO CRONICO**

# Basta un poco di ozono!

*Aumentando la quantità di ossigeno nel nostro corpo, si può riattivare la circolazione del sangue*

**Si tratta di una malattia invalidante, di cui ancora non si conoscono completamente cause e rimedi. Ma la ricerca va avanti e, per alleviare i sintomi, oltre alla dieta e allo sport, si usa anche un gas...**

di **Arnaldo Casali**  
in collaborazione con

**Umberto Tirelli**

primario della divisione di Oncologia medica e responsabile unità Cfs dell'Istituto nazionale tumori di Aviano

**f**ino a qualche anno fa, era la sindrome dei depressi e dei malati immaginari: quella di chi è sempre stanco, non si riposa nemmeno quando dorme e fatica a muoversi e a concentrarsi, affetto da una sorta di influenza che non finisce mai. Oggi, la sindrome da affaticamento cronico (o Cfs) è riconosciuta dall'Organizzazione mondiale della sanità, anche se la diagnosi è ancora complicata, le cause sconosciute e le terapie sperimentali.

Definita nel 1994 da un gruppo di studio internazionale di cui faceva parte anche l'italiano **Umberto Tirelli**, primario della divisione di Oncologia medica dell'Istituto nazionale tumori di Aviano in provincia di Pordenone, la stanchezza cronica colpisce in Italia circa 500

mila persone ed è testimoniata in tutta Europa, oltre che in Australia, Nuova Zelanda, Canada, Islanda, Stati Uniti, Giappone, Russia e Sudafrica.

Donne in carriera che non riescono a gestire gli impegni, ragazzi brillanti costretti a lasciare gli studi, impiegati licenziati perché hanno fatto troppe assenze: è una patologia tanto invalidante da portare il paziente a un vero e proprio isolamento sociale.

Va subito chiarito che non c'è

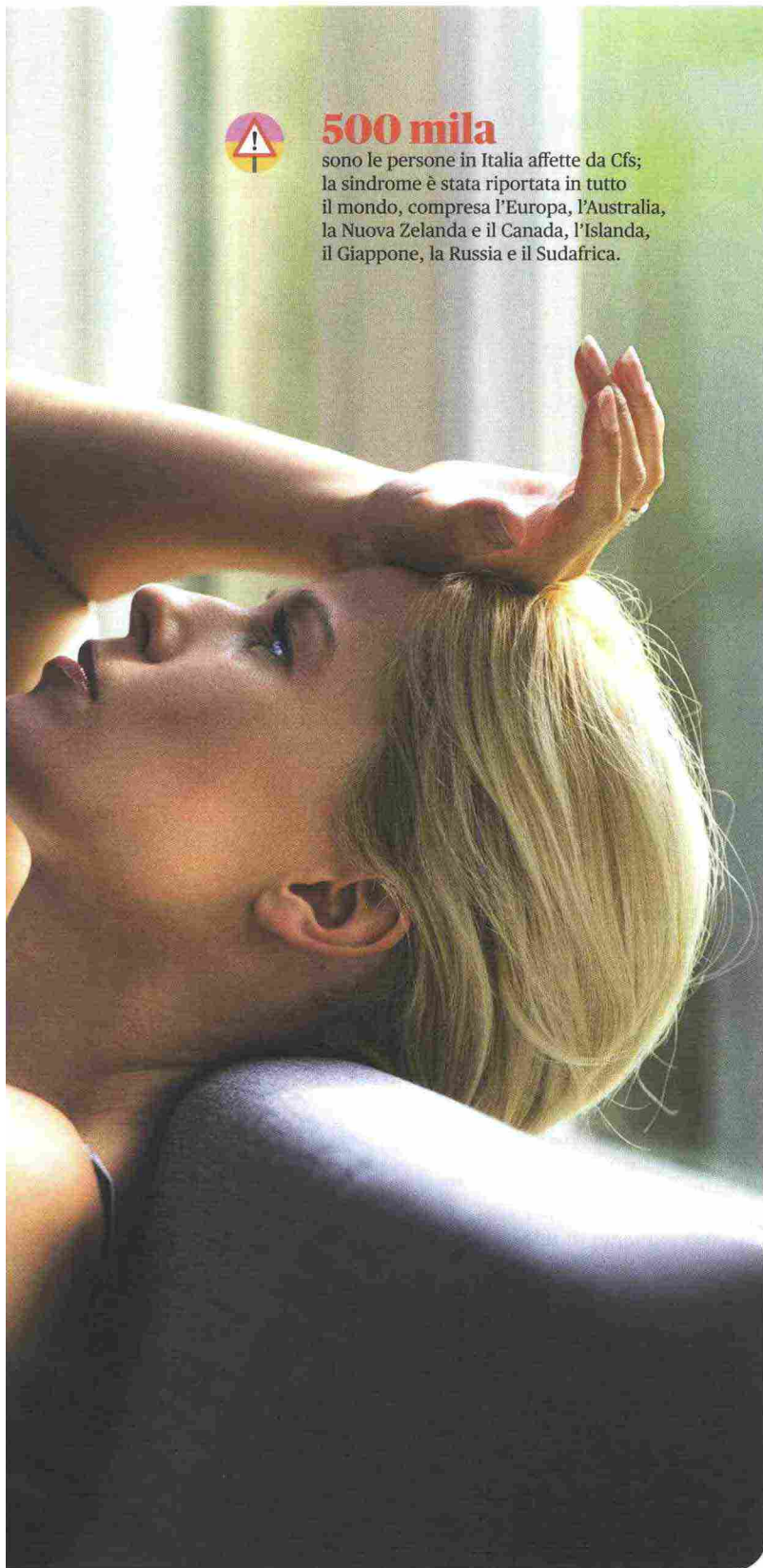
**Oltre alla fatica, i sintomi sono anche mal di gola, disturbi della memoria, cefalea, dolori muscolari e delle ghiandole ascellari**





## 500 mila

sono le persone in Italia affette da Cfs; la sindrome è stata riportata in tutto il mondo, compresa l'Europa, l'Australia, la Nuova Zelanda e il Canada, l'Islanda, il Giappone, la Russia e il Sudafrica.



## Quella volta che il presidente Cossiga si chiuse in casa...



Francesco Cossiga



Keith Jarrett



Kelly Holmes

► Tra i più celebri malati di fatica cronica ci sono anche la cantante americana Cher e la campionessa olimpica di mezzofondo Kelly Holmes. Nel 1999, la malattia ha costretto il pianista jazz Keith Jarrett ad annullare parte della tournée italiana, mentre Francesco Cossiga ne soffrì negli ultimi anni di vita, in seguito alle cure per un tumore al colon retto. Le fasi acute - raccontava - duravano fino a tre giorni e si succedevano ogni mese e mezzo. In quei giorni l'ex presidente della Repubblica si chiudeva in casa e scriveva fiumi di pagine.



## Glossario

### SINDROME DA FATICA CRONICA

La *Chronic fatigue syndrome* (abbreviata in Cfs), chiamata anche Encefalomielite mialgica, è una patologia derivante da un malfunzionamento delle difese immunitarie che si attivano in seguito a un'infezione ma continuano ad aggredire l'organismo anche dopo la guarigione. Il rapporto dell'*Institute of medicine* pubblicato nel febbraio 2015 la descrive come una malattia "sistemica, complessa, cronica e grave", caratterizzata da una profonda stanchezza, disfunzioni cognitive, alterazioni del sonno, manifestazioni autonomiche, dolore e altri sintomi, che sono peggiorati da uno sforzo di qualsiasi tipo.

### STANCHEZZA

È un concetto difficile da definire: si intende una spossatezza grave mentale e fisica, determinata anche da uno sforzo minimo e che rende difficile o impossibile compiere anche azioni relativamente semplici.

**La patologia non ha nulla a che fare con la depressione; deriva invece dal cattivo funzionamento delle nostre difese immunitarie**

**Essere & benessere | Medicina****Un aiuto  
in Rete**

► Esistono due associazioni in Italia che si occupano di questa sindrome: l'Associazione italiana Cfs Onlus di Aviano: [www.stanchezzacronica.it](http://www.stanchezzacronica.it) - [cfs@cro.it](mailto:cfs@cro.it) e l'Associazione malati di Cfs Onlus di Pavia: [www.associazionecfs.it](http://www.associazionecfs.it) - [art.disco65@virgilio.it](mailto:art.disco65@virgilio.it). Alcune commissioni parlamentari hanno presentato la proposta di legge per il riconoscimento della Cfs quale malattia invalidante e per l'ottenimento dell'esenzione dalla partecipazione al costo per le prestazioni di assistenza sanitaria.

**La Giornata  
mondiale**

► Il 12 maggio si celebra la Giornata mondiale sulla Sindrome da fatica cronica per sensibilizzare la comunità scientifica e l'opinione pubblica su una patologia invalidante e spesso sottovalutata.

**I centri a cui  
rivolgersi**

**CENTRO DI RIFERIMENTO ONCOLOGICO,**  
Divisione di Oncologia Medica,  
Via Franco Gallini n.2, Aviano  
(Pordenone).

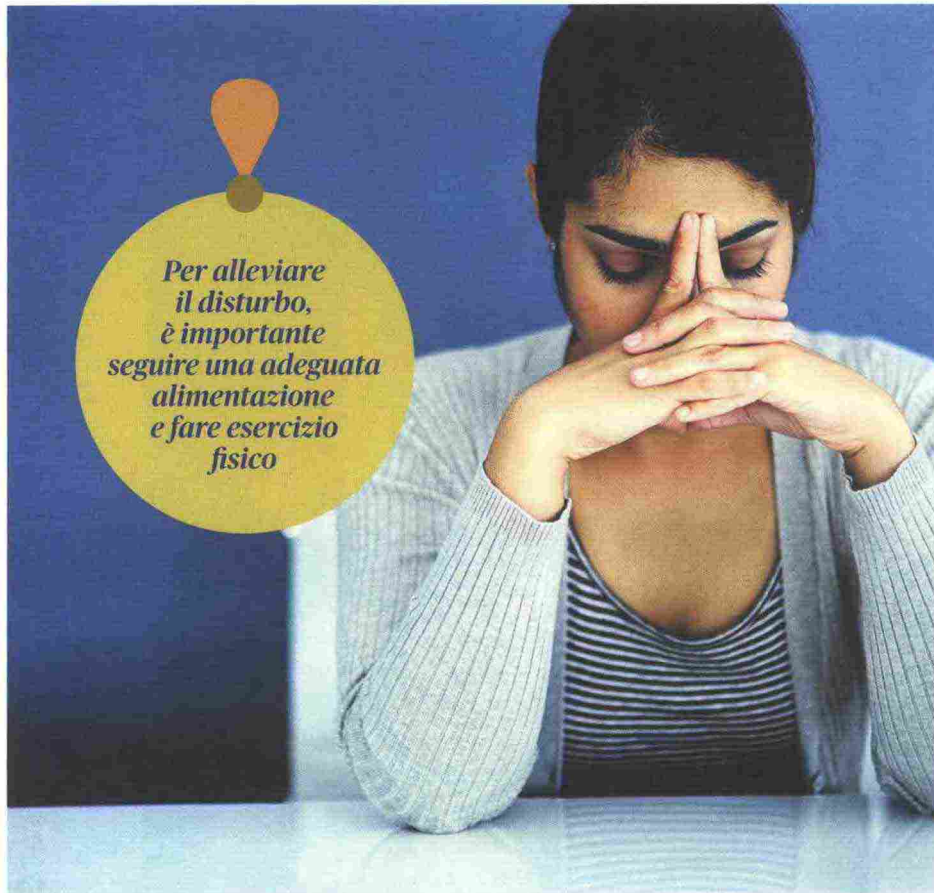
**REPARTO MALATTIE INFETTIVE**  
dell'Ospedale Santissima Annunziata  
di Chieti.

**UNITÀ OPERATIVA UNIVERSITARIA  
DI REUMATOLOGIA**  
Ospedale Santa Chiara di Pisa.

**DIPARTIMENTO DI CLINICA E  
TERAPIA MEDICA APPLICATA,**  
Divisione di Reumatologia del  
Policlinico Umberto I di Roma.

**CENTRO DI MEDICINA  
PREVENTIVA DI VERONA,**  
Via Germania 20.

**DIVISIONE DI NEUROLOGIA**  
del Policlinico di Bari.



*Per alleviare  
il disturbo,  
è importante  
seguire una adeguata  
alimentazione  
e fare esercizio  
fisico*

◉ trano nulla né lo stress né la depressione: la fatica cronica non è infatti una malattia psicofisica, ma una sindrome di carattere immunologico.

«La stanchezza è uno dei sintomi più frequenti per i quali una persona si reca dal medico», spiega Tirelli. «Ma, spesso, è dovuta a stress, depressione o altre patologie organiche, quali l'ipotiroidismo e il diabete». La diagnosi viene, quindi, effettuata per esclusione: il sintomo principale è una fatica a svolgere qualsiasi attività, che deve durare per almeno sei mesi. Non parliamo di una fastidiosa spossatezza, ma di situazioni di una certa gravità: «Un mio paziente è in carrozzina da sette anni: non riesce a camminare per più di dieci metri, né a restare in piedi a lungo».

La malattia dà inoltre mal di gola e disturbi della concentrazione e della memoria. «Altri sintomi sono dolori delle ghiandole linfonodali cervicali e ascellari; dolori muscolari e delle articolazioni, cefalea, un sonno non ristoratore e debolezza successiva a un esercizio fisico che perdura per almeno



24 ore. E, ovviamente, devono essere escluse tutte le altre patologie che possono giustificare questi sintomi».

L'origine della malattia è ancora ignota, ma quello che provoca è un'alterazione dell'attività immunitaria. In pratica il nostro organismo, in seguito a un'infezione "impazzisce", e continua difendersi anche dopo la guarigione, debilitando così il fisico. «Le cause immunologiche possono essere diverse: forme di intolleranze alimentari, sindromi influenzali, intossicazioni. Ma, nella gran parte dei casi, questa

**Il libro**



► **La stanchezza quando diventa una malattia**, di **Umberto Tirelli**, (SBC Edizioni, 150 pagg., 14 euro) descrive la sindrome da fatica cronica (Cfs), raccogliendo anche la testimonianza dei pazienti, analizzando i sintomi della malattia e inquadrandola in un percorso terapeutico.



**«Considero un valore la stanchezza di chi non si è mai risparmiato»**

Madre Teresa di Calcutta

**LA RICERCA**

Gli esami di laboratorio (nella foto piccola, a sinistra) non sono efficaci per una corretta diagnosi della sindrome.

**All'origine, ci sono motivi diversi: intolleranze alimentari, intossicazioni, forme influenzali ma anche alcune forme tumorali**

sindrome viene riscontrata in pazienti che hanno avuto un tumore», chiarisce ancora Tirelli.

Alla base, comunque, c'è sempre un'infezione che scatena nelle difese immunitarie una reazione incontrollata. «Abbiamo scoperto che ci sono anche pazienti con alterazioni genetiche che li predispongono ad avere questo tipo di reazioni immunologiche», evidenzia il medico.

Ancora oggi, però, la fatica cronica viene spesso scambiata per depressione. Eppure, si tratta di malattie completamente diverse: «Il paziente depresso perde interesse a vivere. In questo caso, invece, l'interesse rimane, ma manca la forza fisica. È evidente, poi, che una simile condizione può portare alla depressione, come d'altra parte avviene con qualsiasi altra malattia».

Dalla fatica cronica, purtroppo, non si guarisce. «Uno degli aspetti più frustranti è il fatto che non esiste una vera cura: si tenta di rimediare con farmaci diretti ai sintomi o che modulino il sistema immunitario, con la dieta, l'esercizio fisico e persino terapie psicologiche, ma i risultati sono modesti».

Nel corso dell'ultimo anno, però, proprio l'équipe del professor Tirelli ha messo a punto un trattamento innovativo: «Ho impiegato l'ozonoterapia in 82 casi di fatica cronica, ottenendo una significativa riduzione della sintomatologia di stanchezza in otto pazienti su dieci. Si tratta», aggiunge il medico, «del miglior risultato mai riscontrato in migliaia di casi».

Si profilano, quindi, sempre nuove speranze per gli affetti da Cfs, anche grazie alla crescente sensibilità su questa misteriosa malattia. «Ci sono ancora molti medici di base che non sanno cosa sia, ma devo dire che, se una volta ero l'unico in Italia a occuparsene, oggi siamo in molti, gli studi e gli aggiornamenti sono continui, e questo fa ben sperare per il futuro». Insomma, nonostante le difficoltà su questo campo, la ricerca delle cause e di nuove terapie per combattere la fatica cronica, quella di certo non è stanca affatto. ◯



**La testimonianza**  
**La nuova vita di Maria Grazia**

► Maria Grazia Veronese è stata la prima paziente a sperimentare il nuovo trattamento di ozonoterapia messo a punto dall'équipe del professor **Umberto Tirelli**. «Soffro di fatica cronica da circa sette anni: è una malattia che ti impedisce di fare una vita normale, ma ancora oggi non tutti lo capiscono. Molti medici ti dicono semplicemente di riposare e mangiare di più». Maria Grazia ha subito ben due trapianti di midollo e due cicli di chemioterapia per due diversi linfomi comparsi a distanza di dieci anni l'uno dall'altro. «Quando mi sono ammalata la prima volta, avevo 39 anni. Dopo otto mesi di terapia, ho avuto una ricaduta e ho dovuto affrontare cure ancora più severe, culminate con l'autotrapianto». Anni dopo si presenta un altro linfoma, di una famiglia completamente diversa dal primo, e un nuovo calvario. Ma anche questa volta Maria Grazia ce la fa: «Posso dire di essere rinata due volte». Cinque anni dopo, però, la donna inizia ad avvertire una forte stanchezza: «Un malessere generalizzato, che a volte si limitava a una febbre persistente, altre volte mi impediva di svolgere qualsiasi attività». Il malessere peggiora e a nulla servono le cure ricostituenti. La donna arriva ad avere poco più di un'ora di autonomia al giorno e non c'entra la depressione: Maria Grazia - che per la malattia è stata costretta anche a lasciare l'insegnamento - ha un carattere di ferro: «Sono arrivata a dover chiamare mia sorella per fare spesa e rifare il letto». Poi, nel febbraio del 2016, la telefonata del professor Tirelli che le propone di sperimentare il nuovo metodo. L'ozonoterapia richiede costanza: il trattamento dura mesi e necessita di continui richiami. «Ma ne ho ricevuto benefici immediati. In poco tempo, sono passata da quell'ora e un quarto al giorno a cinque ore di autonomia alla mattina e tre al pomeriggio». Il trattamento dura tra i 35 e i 75 minuti: il sangue viene prelevato, trattato con l'ozono



e altri elementi e re-introdotti in vena. Senza controindicazioni. Oggi, Maria Grazia sta consolidando i risultati ottenuti con un paio di applicazioni al mese. «Dalla fatica cronica non si guarisce, ma sento di avere un livello accettabile di resistenza fisica e ho visto altri pazienti piangere dalla felicità per i risultati ottenuti».