



SI FA MOLTA FATICA A RESTARE CONCENTRATI
Difficoltà di concentrazione sul lavoro o nelle ore di studio: è uno dei sintomi di chi soffre di stanchezza cronica. Neppure dopo ore di sonno ci si sente rinfancati.

TANTE IPOTESI, MA...

Nei casi meno gravi i medici parlano genericamente di astenia, una sensazione generalizzata di stanchezza psicofisica. Che può diventare una malattia: la sindrome da fatica cronica. Ma la risposta su quali siano le cause di questa malattia non è ancora certa e definitiva. Mary Harrington dello Smith College di Northampton (Stati Uniti) ipotizza che possa dipendere dalle cellule cerebrali che regolano il nostro orologio biologico: un'alterazione del loro lavoro potrebbe indurre la stanchezza. Dall'Università del Texas (Stati Uniti), si suggerisce

che il sentirsi stanchi potrebbe rientrare nei comportamenti che il nostro organismo usa per combattere un'infezione: uno stile di vita sbagliato sarebbe visto dal nostro corpo come una malattia. Nei casi di sindrome da fatica cronica, invece, la spiegazione è ancora più difficile. Di recente, uno studio della Cornell University (Stati Uniti) immagina l'esistenza di precisi marcatori biologici in grado di consentire una diagnosi certa.

NE SOFFRE UN TERZO DI NOI. NEI CASI PIU' GRAVI CI COSTRINGE A RESTARE A LETTO PERCHÉ IL RIPOSO NON BASTA MAI. MA RESTA UN MORBO MISTERIOSO. ECCO LE NUOVE SCOPERTE E LE SPERANZE DI CURA

SERVONO DECINE DI ANALISI
Provette di laboratorio utilizzate per le analisi del sangue. Per la diagnosi della sindrome da fatica cronica bisogna sottoporsi a decine di test.



di Francesco Gironi

Giada era una ragazza come tante. A 20 anni divideva le sue giornate tra le lezioni alla facoltà di Giurisprudenza di Trento, le partite di pallavolo, qualche serata con gli amici e la casa dei genitori a Pordenone. Improvvisamente tutto cambia. «Ho iniziato a sentirmi spossata portando a casa le buste della spesa: dovevo recuperare come se avessi scalato una montagna, come se avessi un'influenza che non guariva mai. Nel giro di un anno e mezzo non riuscivo più ad alzarmi dal letto, era troppo faticoso e nonostante

dormissi non mi sentivo affatto riposata». Accadeva tra settembre e ottobre del 1990. Decine di analisi e visite specialistiche non spiegavano cosa le stesse succedendo: «Risultavo sempre sana come un pesce». Eppure era lì, sempre a letto, costretta a farsi aiutare dai genitori anche per portare la forchetta alla bocca perché quel semplice gesto rappresentava una fatica insostenibile. Un giorno, siamo al febbraio del 1992, sul *Gazzettino* Giada legge di una malattia poco conosciuta, la sindrome da fatica cronica, di cui parla uno specialista in oncologia, ematologia e malattie infettive, Umberto Tirelli: «La spiegava descrivendo i miei stessi sintomi

e così decisi di rivolgermi a lui». Il 15 febbraio, la diagnosi: Giada Da Ros soffre di sindrome da fatica cronica. Tra qualche giorno ricorreranno i 25 anni di convivenza con la malattia, 12 dei quali trascorsi a letto.

Ma si può essere sempre stanchi? È possibile non riuscire a svegliarsi riposati? Il caso di Giada Da Ros, che nel frattempo è riuscita a laurearsi ed è presidente dell'Associazione Italiana Cfs (la sigla inglese della sua malattia, *Chronic fatigue syndrome*) rappresenta la situazione estrema, una malattia appunto, ma l'essere sempre stanchi non è così raro. Lo hanno scoperto i ricercatori olandesi della ▶

INCHIESTA. TROPPI MALATI DI STANCHEZZA CRONICA. PERCHÉ?



I GIOVANI, I PIÙ COLPITI
Non sono le "ore piccole" a far crollare sui banchi di scuola gli studenti. La stanchezza cronica colpisce soprattutto adolescenti e donne: ne soffre almeno il 2 per cento dei più giovani, hanno calcolato gli studiosi.

Radboud University: su 20 mila persone che si sono rivolte a un medico, un terzo ha dichiarato di sentirsi sempre affaticato, "una percentuale più alta rispetto a quanto finora stimato", scrivono gli studiosi su *The European Journal of Public Health*. Di più, secondo i loro calcoli nell'1 per cento dei casi potrebbe trattarsi della stessa malattia di Giada, la Cfs. *News Scientist*, una delle più autorevoli riviste scientifiche, aggiunge un altro dato: solo negli

Stati Uniti il 20 per cento della popolazione soffre degli stessi problemi, un danno da 100 miliardi di euro. E in Italia? I malati stimati sono circa 300 mila, per lo più donne e adolescenti (ne soffrirebbero due sedicenni su cento), e secondo i dati dell'Agenzia nazionale per i servizi sanitari regionali (gli unici disponibili nel nostro Paese) tra il 2001 e il 2010 si sono contati circa 650 ricoveri da Cfs, cui devono aggiungersi altri 3.800 ingressi in

ospedale riferiti a un più generale "malessere e affaticamento".

Di fronte a questo panorama, viene da stupirsi del fatto che a latitare siano le spiegazioni sulle cause e, soprattutto, i rimedi. Purtroppo, come scrive *News Scientist*, la stanchezza è un disagio soggettivo, difficile da misurare. Fino a qualche tempo fa si faceva risalire tutto a un banale esaurimento fisico o, nei casi più gravi, a una depressione: non è così, come testimoniano le ultime ricerche (vedi riquadro nella pagina seguente).

«La depressione, piuttosto, può diventare la conseguenza del sentirsi costantemente stanchi, soprattutto nei casi di sindrome da fatica cronica», chiarisce Valeria Tugnoli, primario di Neurologia all'ospedale Sant'Anna di Ferrara.

Il punto è che solo di recente gli studiosi hanno stilato delle linee guida per la diagnosi della sindrome. Tra gli estensori anche [Umberto Tirelli](#) che, nel dicembre 1994, ha lavorato al gruppo internaziona-

**MOLTO
SPESSO CHI
NE SOFFRE
PENSA DI
ESSERE
DEPRESSO**

LA COMBATTI COSÌ

Per combattere il senso di stanchezza dal quale, nonostante le ore di sonno, non riusciamo a liberarci, bastano pochi accorgimenti. In primo luogo, suggeriscono gli esperti, è necessario avere un sonno regolare, andare cioè a letto (e puntare la sveglia) sempre alla stessa ora. Serve, quindi, che il nostro orologio biologico segua un ritmo corretto: esporsi alla luce naturale, per esempio preferendo una camminata all'auto, è un ottimo metodo; se poi al tramonto si inizia a sbadigliare, la luce dello schermo di computer, tablet o telefonini è un ottimo modo per allontanare il sonno. Anche l'alimentazione gioca un ruolo importante: eliminare i carboidrati dalla cena, preferendo le proteine, aiuta a mantenere concentrazione e attenzione. Anche l'essere sovrappeso può essere causa di stanchezza perché l'organismo è "ingannato" e portato a riposarsi come quando si è malati.

le di studio organizzato dai Cdc di Atlanta (*Centers for disease control*, il centro americano per lo studio delle malattie, una sorta di Istituto superiore di Sanità): «Probabilmente non si tratta di una sola patologia, come fosse un raffreddore, ma della somma di più malattie», spiega Tirelli. «Per la diagnosi è necessario che lo stato di fatica sia presente in forma cronica per almeno sei mesi e vengano verificati almeno quattro sintomi all'interno di un vasta gamma di disturbi tra cui la perdita di memoria, basso livello di concentrazione e dolori articolari e febbricola», aggiunge. Quanto alla domanda sul perché colpisca soprattutto donne e adolescenti non sembra esserci una risposta definitiva. L'ipotesi è che dipenda dalle differenze presenti nel sistema immunitario di uomini e donne e dal fatto che negli adolescenti lo stesso sistema immunitario sia più "debole", «tanto da andare più facilmente incontro ad anomalie che possano portare a disturbi infettivi», spiega Tirelli. Non è un caso, infatti, che i primi sintomi compaiano molto spesso dopo una malattia infettiva, un'influenza per esempio.

Oltre non si è riusciti ad andare. Perché? Spiega ancora Valeria Tugnoli: «Per il paziente è difficile definire quello che sente così da dare al medico la possibilità di diagnosticare il male». E infatti, stando a una ricerca dell'Università di Bristol (Regno Unito), il 94 per cento dei ragazzi affetti dalla sindrome sostiene di non essere stato creduto quando riferiva i primi sintomi ai medici. Una speranza arriva ora dallo studio della Cornell University (Stati Uniti) che potrebbe aprire la strada a una cura. Già perché, oltre alla ossigeno-ozono terapia che, afferma Tirelli, «nell'80 per cento dei casi sta dando risultati notevoli», le cure sono per lo più sintomatiche, puntano cioè a risolvere di volta in volta il singolo problema del paziente: una pillola per il mal di testa, un'altra per i dolori articolari e così via. «Purtroppo infatti la guarigione dalla malattia è oggi ancora estremamente rara», si rammarica Tugnoli.

**DAGLI USA
ARRIVA UNA
SPERANZA
PER UNA
DIAGNOSI
PRECOCE**

Francesco Gironi