

RISPONDE IL REUMATOLOGO

Quei dolori diffusi

Egregio dottore, da tempo soffro di dolori diffusi, che colpiscono soprattutto la schiena, le gambe e le mani. Mi è stata diagnosticata la fibromialgia, ma poi non ho fatto cure specifiche, perché abito in un piccolo centro e non so a quale dottore rivolgermi. Potrebbe darmi delle indicazioni? Ho 80 anni, ma vorrei trovare un po' di sollievo, perché sento che sto peggiorando.

Giovanna M.

Gentile Giovanna, come dimostra la sua esperienza, la fibromialgia è una malattia che causa dolore muscolo scheletrico cronico diffuso e grave affaticamento. È una causa molto frequente di dolore cronico e colpisce circa 1.5/2 milioni di italiani, prevalentemente donne. Dolore e affaticamento possono associarsi a cefalea, disturbi del sonno, difficoltà di concentrazione e memoria, disturbi addominali e digestivi, ansia, irritabilità o depressione. Spesso i sintomi si fanno particolarmente acuti in periodi di stress e, in generale, possono portare a un notevole peggioramento della qualità della vita o persino a un'invalidità

funzionale. Pur comprendendo le sue difficoltà logistiche, per accertare la diagnosi e impostare una corretta terapia è assolutamente necessario che almeno una volta consulti un reumatologo, o uno specialista in malattie immunologiche e dell'apparato osteoarticolare. La cura si raggiunge con l'integrazione di terapie farmacologiche e di interventi non farmacologici o di tipo cognitivo comportamentale. Le terapie farmacologiche comprendono alcuni tipi di farmaci antidepressivi, antiepilettici, miorilassanti, o cannabinoidi. Gli interventi non farmacologici, invece, altrettanto importanti, comprendono un percorso riabilitativo fisico basato su attività dolci e rilassanti, accorgimenti dietetici e un supporto psicoterapico. La terapia deve essere personalizzata sulla base delle esigenze e delle caratteristiche del singolo paziente, che deve quindi trovare nel medico una persona capace di ascolto attento e compassionevole.

Dottor Giulio Cavalli

Responsabile Ambulatorio della Fibromialgia

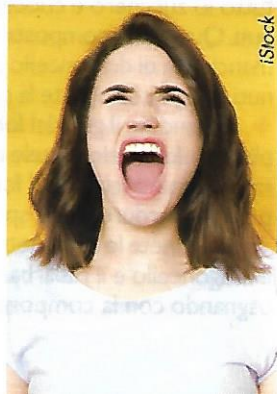
Unità di Immunologia, Reumatologia, Allergologia e Malattie Rare
Ircs Ospedale San Raffaele

I medici specialisti risponderanno alle vostre lettere. Indirizzatele alla rubrica Salute e Benessere, INTIMITÀ, Piazza Aspromonte 13, 20131 Milano o alla e-mail specialisti@edizioniintimita.it. Le lettere ricevute sono sottoposte ai medici in versione integrale, anche se qui, per esigenze di spazio, possono subire riduzioni. Non si risponde in via privata.

IN BREVE

Rabbia: meglio esternarla

Chi ha attraversato, o sta attraversando, una malattia oncologica conosce bene lo stato emotivo della rabbia, che può essere devastante, ma solo se non si trova il modo per incanalarla. La *Fmp, Fondazione per la medicina personalizzata*, si è dunque dedicata all'osservazione della pratica clinica sulla rabbia nei pazienti affetti da tumore. Dallo studio condotto dal professor Paolo Marchetti, presidente di *Fmp*, direttore dell'Oncologia medica B Policlinico Umberto I e professore ordinario di Oncologia medica alla Sapienza di Roma, è stato infatti riscontrato che, pur essendo una reazione vitale, che nasce per combattere il "nemico", spesso la rabbia non viene esternata. Invece è importante comunicarla, soprattutto al proprio medico, ed elaborarla, perché può avere riflessi significativi sulla terapia. In questo senso, la *Fmp* si impegna a promuovere una maggiore sensibilità anche nei medici e nel personale ospedaliero. Come spiega il noto psichiatra Vittorino Andreoli, «la



rabbia è un accumulo di energia che, per quanto non adeguata, è meglio dell'abbandono depressivo, della perdita della speranza e, quindi, di una passività terapeutica che non è mai neutra, poiché incide negativamente sul sistema immunitario. Un'energia da spendere adeguatamente in sintonia con il terapeuta». Sul sito internet di *Fmp* sono consultabili le indicazioni per il riconoscimento dei sintomi della rabbia. Info: www.fondazionefmp.it

Sbullit Action, l'App contro il bullismo

Un'App per i più giovani, nata per contrastare bullismo e cyberbullismo: si chiama *Sbullit Action* e propone contenuti per risollevarsi dalle esperienze negative ricorrendo al gioco e alla creatività. Ma è soprattutto uno strumento di inclusione e aggregazione sociale. L'App dispone anche di una pagina con i numeri di emergenza per i ragazzi in difficoltà (Numero Verde Antibullismo, Telefono Azzurro ed Emergenza infanzia). In seguito alla diffusione del coronavirus, l'App si propone anche come supporto per rivedere alcuni comportamenti nei confronti del prossimo, nel massimo rispetto gli uni degli altri. Il progetto *Sbullit Action* è promosso da *Fondazione Vento*. Info: www.fondazionevento.it

