

Un esperto spiega come guarire dalla malattia che fa sentire sempre spossati

# LA STANCHEZZA CRONICA SI CURA COSÌ

«Servono farmaci mirati, vitamine, sali minerali e orari precisi»

di Giulio Divo

Aviano (Pordenone), dicembre

**U**na stanchezza che non passa nemmeno dopo una notte intera di sonno, che peggiora dopo ogni attività fisica anche poco impegnativa e che si accompagna a faringite, mal di testa, dolori muscolari e delle articolazioni, il tutto per almeno sei mesi, può essere espressione di un disturbo chiamato Sindrome da stanchezza cronica. Per combatterla, si usa una sorta di miscela di farmaci tra cui antivirali, antinfiammatori e altri che agiscono sul sistema immunitario, regolarizzandone la funzione. Grazie a tali trattamenti, uniti ad alcune norme comportamentali quali la regolarità degli orari e il riposo, si può guarire dalla Stanchezza cronica e migliorare la qualità della propria vita».

Sono le parole del massimo esperto italiano di questo disturbo, il professor Umberto Tirelli, direttore del Centro per il trattamento della Sindrome da stanchezza cronica che ha sede all'interno del Centro di Riferimento Oncologico di natura pubblica, ad Aviano, in provincia di Pordenone.

## Quali sono i sintomi?

«Per almeno sei mesi, il paziente accusa una spossatezza che non recupera nemmeno con il riposo notturno. Questa stanchezza influisce notevolmente sulle sue occupazioni quotidiane, gli impedisce di svolgere lavori pesanti e ne peggiora le prestazioni intellettuali. Il paziente presenta anche disturbi della memoria e della concentrazione, ha la faringite, avverte dolori alle ghiandole cervicali e ascellari, dolore ai muscoli e alle articolazioni, ma senza gonfiore, oltre che mal di testa. Spesso, riferisce di sentirsi come se fosse perennemente affetto da influenza. Tutti questi sono i sintomi tipici



**«STABILITE PAUSE DI RECUPERO»** Aviano (Pordenone). Il professor Umberto Tirelli, direttore del Centro per il trattamento della Sindrome da stanchezza cronica che ha sede ad Aviano, in provincia di Pordenone. «A chi soffre di stanchezza cronica consiglio di programmare, in base alle esigenze individuali, le necessarie pause di recupero nell'arco della giornata», dice.

della Sindrome da stanchezza cronica».

**Si tratta però di sintomi comuni ad altre malattie: come si procede per stabilire con certezza che è proprio Sindrome da stanchezza cronica?**

«Ancora non esiste un test affidabile per la diagnosi precisa, cioè per scoprire se si tratta di Sindrome da stanchezza cronica o no. Perciò, in primo luogo, suggerisco

di escludere la presenza di malattie che potrebbero dare sintomi simili, come le epatiti croniche, i tumori, alcune infezioni croniche, i disturbi tiroidei, la depressione, e altre malattie ancora. Dopo avere accertato che non sono da imputare a loro tali sintomi, possiamo dare la colpa del malessere alla Sindrome da stanchezza cronica».

**Quale cura prescrive dopo avere accertato la presenza di**

## questa sindrome?

«Consiglio diversi farmaci per il suo trattamento. I primi sono gli antivirali, somministrati perché, tra le cause che scatenano la malattia, abbiamo la ragionevole certezza che ci sia l'azione di un virus. Infatti i sintomi accusati dai pazienti, come detto, sono simili a quelli che si avvertono quando c'è in corso una infezione virale. Poi uso i corticosteroidi, cioè ormoni simili al cortisone».

## Perché usa i corticosteroidi nella cura della Sindrome da stanchezza cronica?

«Perché hanno una doppia funzione utile nella situazione in esame: eliminano le infiammazioni in corso e riducono l'aggressività del sistema immunitario. Questo è importante perché una delle cause della stanchezza cronica deriva da una eccessiva produzione di sostanze dal potere infiammatorio da parte delle nostre difese immunitarie. Per lo stesso motivo, raccomando anche sostanze che agiscono sul sistema immunitario correggendone il funzionamento, che noi medici chiamiamo immunomodulatrici. Infine, prescribo integratori di vitamine e sali minerali».

## A che cosa servono le vitamine e i sali minerali per la cura della Sindrome da stanchezza cronica?

«Quando il paziente si trova in uno stato di prostrazione continua e di infiammazione cronica, con un supplemento di vitamine e di sali minerali rispetto al contenuto della normale alimentazione può fare fronte a eventuali carenze o a un aumentato fabbisogno. La combinazione di questi farmaci non è standard, ma va decisa, nelle quantità, caso per caso in base a come si sente il paziente. Infine, occorre che trovi il tempo, nell'arco della giornata, per mettersi a

continua a pag. 76