

IL VERO E IL FALSO SULLA STANCHEZZA CRONICA

Si presenta più spesso fra i trenta e i quaranta anni di età • Non è un disturbo psichico ma organico • A volte guarisce spontaneamente senza l'uso di farmaci

VERO

La Sindrome da stanchezza cronica (detta anche CFS, Chronic Fatigue Syndrome) colpisce più spesso le donne che gli uomini. Le statistiche dell'Oms (Organizzazione Mondiale della Sanità) dicono, infatti, che per ogni uomo malato di questa sindrome ci sono quattro donne.

FALSO

La Sindrome da stanchezza cronica si presenta prevalentemente fra persone in età. I casi in cui si ha questa sindrome tendono anzi a diminuire con l'aumentare dell'età. In questi casi, le forme di stanchezza sono da attribuire ad altre cause che si devono indagare con gli opportuni controlli.

VERO

Sebbene siano rari, esistono casi pediatrici di Sindrome da stanchezza cronica. I bambini non sono immuni da questo disturbo.

FALSO

La Sindrome da stanchezza cronica deriva dalla mancanza di ferro nel sangue. L'anemia, cioè la mancanza di ferro nel sangue appunto, può dare sintomi simili a quelli della stanchezza cronica ma non è la causa di questo disturbo. Tuttavia, prima di diagnosticare la stanchezza cronica, è importante verificare che il contenuto di ferro nel sangue sia ai livelli ideali.

VERO

L'età più frequente in cui compare la Sindrome da stanchezza cronica è fra i trenta e i quaranta anni. È la fascia di età più a rischio di questo disturbo.

FALSO

Una moderata attività fisica aiuta i pazienti affetti da Sindrome da stanchezza cronica a sentirsi meglio. Qualsiasi attività fisica va concordata con il medico curante e non può essere autoprescritta dal paziente stesso come terapia di riabilitazione dalla ma-

lattia. Infatti, i sintomi della stanchezza cronica senza un adeguato riposo possono peggiorare.

VERO

Solitamente, la Sindrome da stanchezza cronica compare dopo una malattia virale non ben curata, come una influenza, la varicella, la mononucleosi o altre malattie causate da un virus. In pratica, è come se il corpo continuasse a manifestare alcuni sintomi della malattia virale appena superata, pur essendone clinicamente guarito.

FALSO

Mangiare poco e spesso è un buon metodo per trattare la Sindrome da stanchezza cronica perché assicura un apporto costante delle sostanze nutritive che aiutano il corpo a tenersi in forze. Le abitudini alimentari, nei pazienti affetti da questa sindrome, devono essere concordate con il medico curante in base alle esigenze personali.

VERO

Tenuto conto del fatto che la Sindrome da stanchezza cronica può comparire dopo una malattia virale non ben curata, per prevenirla la comparsa basta che, superata una infezione virale, ci si conceda sempre un adeguato periodo di riposo. Rispettare un giusto tempo di convalescenza prima di riprendere le normali attività e abitudini è una regola utile per evitare di essere affetti da questa debilitante sindrome.



Il professor Umberto Tirelli.

FALSO

La Sindrome da stanchezza cronica può essere curata con farmaci antidepressivi. La stanchezza cronica non guarisce con i farmaci antidepressivi e questo dimostra che non si tratta di un disturbo psichico bensì di un problema organico, legato a uno stato infiammatorio.

VERO

I pazienti affetti da Sindrome da stanchezza cronica possono essere soggetti a depressione. È una depressione reattiva, cioè che compare come reazione alla frustrazione di non riuscire a condurre una vita normale.

FALSO

I pazienti affetti da Sindrome da stanchezza cronica non hanno voglia di affrontare le attività quotidiane. Al contrario, ce l'avrebbero, ma la condizione di stanchezza non permette loro di potersi dedicare.

VERO

Per sensibilizzare l'opinione pubblica sul problema, ancora poco conosciuto, della Sindrome da stanchezza cronica, è stata istituita la Giornata mondiale dei malati di sindrome da stanchezza cronica. La ricorrenza cade il 12 maggio.

FALSO

La possibile origine virale della Sindrome da stanchezza cronica fa sì che questa sindrome possa essere considerata infettiva. Le attuali conoscenze sulla stanchezza cronica portano a escludere che si tratti di una malattia contagiosa; perciò non ci sono norme igieniche particolari da rispettare se a casa propria c'è un paziente affetto da questo problema.

VERO

Ci sono casi in cui la Sindrome da stanchezza cronica regredisce da sola. A volte si guarisce spontaneamente senza ricorrere all'uso di farmaci.

continua da pag. 74

letto e riposare, magari senza dormire ma cercando comunque di recuperare le forze».

Tuttavia il riposo, come da lei descritto, non è compatibile con la vita lavorativa: come suggerisce allora al paziente di ovviare al problema?

«La Sindrome da stanchezza cronica, quando è severa, risulta una condizione invalidante rispetto al lavoro. Quindi parto dal presupposto che chi ha dovuto smettere di lavorare perché ne soffriva abbia la possibilità di curarsi in maniera adeguata. E questo prevede il riposo per non peggiorare le cose. Oltre al riposo, poi, invito il paziente a mantenere orari regolari per i pasti, il sonno notturno e il risveglio. La regolarità di vita ha un effetto positivo nello stabilizzare la situazione e nell'evitare che il disturbo possa aggravarsi».

Così il paziente guarisce?

«I trattamenti prescritti, anche se non sempre portano alla guarigione totale dalla malattia, sono comunque utili per migliorare la qualità della vita. Una Sindrome da stanchezza cronica non trattata è spesso non compatibile con una vita normale e porta il paziente che ne soffre ad abbandonare il lavoro per impossibilità di sopportare la fatica che questo comporta. Ora però si stanno facendo passi avanti per avere strumenti di diagnosi più sicuri e rapidi e per trovare cure ancora più efficaci».

Quali novità ci sono?

«Alcuni ricercatori inglesi hanno evidenziato che nei pazienti affetti dalla Sindrome da stanchezza cronica è presente una anomalia nei geni che governano le funzioni energetiche delle cellule. Risultati simili sono stati ottenuti anche da studi statunitensi. Sulla base di questa anomalia genetica si potrà elaborare un test per diagnosticare il disturbo. Da altri studi emerge il ruolo di un retrovirus, chiamato XMRV, presente in molti pazienti affetti dalla stanchezza cronica. Se tali studi confermeranno un ruolo attivo dell'XMRV quale concausa della sindrome, questo stesso retrovirus si potrebbe debellare con farmaci già in commercio».

Giulio Divo