

Dura a lungo e non si risolve con il riposo: una malattia reale, ma ancora poco nota

Solo in Italia si calcola che ne soffrano 300-400.000 persone. Ma il problema è diffuso in tutto il mondo, tanto che lo scorso 12 maggio le associazioni italiane, europee e americane dei pazienti hanno celebrato la giornata mondiale della stanchezza cronica. Si tratta di un problema ancora poco conosciuto e che, proprio per questo, può non essere diagnosticato facilmente e trattato al meglio. Ne approfittiamo per capire che cosa si intende per sindrome della stanchezza cronica e che cosa la distingue da quella normale.



se la stanchezza non passa mai



Non è la solita sensazione di fatica

Un periodo di stanchezza, magari dovuto al troppo lavoro o al cambio di stagione, capita a tutti e basta un po' di riposo per rimettersi in forze. Ci sono momenti, però, in cui questo stato si prolunga nel tempo. Spesso è colpa di alcune malattie, ma a volte non è legato a nessuna causa.

- A volte è un problema ancora ignorato dai medici italiani, anche perché il

concetto di stanchezza non è ben definibile. Eppure, questa condizione esiste e può arrivare a compromettere la vita di chi ne soffre: basta un nonnulla per sentirsi spossati e non c'è riposo che faccia recuperare le forze.

- Questa forma di stanchezza interessa maggiormente i giovani e le donne d'età compresa tra i 35 e i 40 anni, e tende a persistere a lungo.

E UNA SINDROME VERA E PROPRIA

Secondo un gruppo internazionale di studio su questa malattia, si può parlare di sindrome da stanchezza cronica o Cfs (Chronic fatigue syndrome) quando è presente una fatica persistente da almeno sei mesi, che non è alleviata dal riposo e aumenta con piccoli sforzi, provocando una sostanziale riduzione dei livelli precedenti delle attività lavorative, sociali o personali.

- Inoltre, devono essere presenti (sempre da almeno sei mesi), quattro o più dei seguenti sintomi:
 - > disturbi della memoria e della concentrazione;
 - * faringite;
 - > dolori delle ghiandole linfonodali cervicali e ascellari;
 - > dolori muscolari e delle articolazioni senza infiammazione o rigonfiamento;
 - > cefalea di un tipo diverso da quella eventualmente presente in passato;
 - > un sonno non ristoratore;
 - > debolezza post esercizio fisico, che perdura per almeno 24 ore.

Le ragioni? Sono poco chiare

Le cause della sindrome da stanchezza cronica sono ancora sconosciute. Si ritiene, però, che alla base possa esserci una risposta anomala ed esagerata del naturale sistema di difesa dell'organismo a un'infezione o a una intossicazione chimica o alimentare.

- Il contatto con un agente infettivo o chimico provocherebbe una maggiore produzione di citochine, molecole che mantengono e regolano il processo infiammatorio. Non a caso, chi è colpito da questa sindrome lamenta una sorta di "in-

fluenza cronica".

- Utilizzando la risonanza magnetica, nelle persone con Cfs si sono evidenziate anomalie nella materia bianca del cervello. Si tratta di aree molto piccole, al di sotto della corteccia cerebrale, nella parte più esterna degli emisferi. Sono state osservate, inoltre, differenze di volume nella materia grigia e alterazioni del metabolismo cerebrale.

- Gli ultimi studi hanno rivelato, infine, che le persone con Cfs presentano anomalie nei geni che regolano il metabolismo energetico.



COME SI CURA

La malattia tende a perdurare in molte persone per anni, mentre in altre può regredire fino a scomparire. Per tenere sotto controllo i sintomi e accelerare il processo di risoluzione, si può ricorrere ad alcuni farmaci, anche se ancora non esistono molecole specifiche per la sindrome da stanchezza cronica. Tuttavia, ci sono alcuni medicinali utili, scelti in base all'età della persona, alla sua storia clinica (cioè la presenza o meno di eventuali disturbi passati) e a eventuali allergie. I farmaci più usati sono: antivirali, per combattere eventuali germi, corticosteroidi, per contrastare l'infiammazione, immunomodulatori, per regolare l'attività del sistema di difesa e integratori, per dare energia.

• Chi soffre di tale sindrome dovrebbe anche cambiare lo stile di vita: per esempio, non è consigliabile avere un'attività troppo frenetica, con ritmi sregolati, ma un moderato esercizio fisico può essere utile.

Bisogna escludere altri problemi

Non esistono esami diagnostici in grado di individuare con certezza la sindrome da stanchezza cronica, per questo i medici si basano sul metodo dell'esclusione. In presenza dei sintomi caratteristici, si passano in rassegna tutti quei disturbi che potrebbero spiegare la stanchezza e che, quindi, escluderebbero una sindrome da fatica cronica.

- Servono, perciò, accertamenti volti a rilevare la presenza di: apnea notturna (sospensione del respiro durante il sonno per alcuni minuti), narcolessia, disturbi endocrini (come ipotiroidismo e ipertiroidismo),

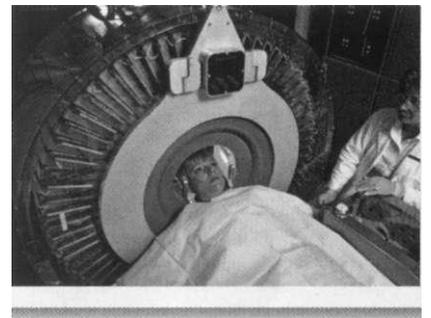
epatite B o C non risolte, abuso di alcol o droghe, obesità, lupus eritematoso sistemico, effetti collaterali da farmaci, disordini immunitari o autoimmunitari, forme tumorali, anoressia o bulimia, disturbi muscolari o al sistema nervoso, depressione o disturbi psichiatrici, altre malattie in genere (cardiache, renali, epatiche).

- Inoltre, si possono eseguire analisi del sangue, per verificare se i linfociti (le principali cellule del sistema di difesa naturale dell'organismo) sono in aumento o si comportano in modo anomalo: questi sono una possibile spia della Cfs.

NON DIPENDE DALLA DEPRESSIONE

La sindrome da stanchezza cronica non è una forma di depressione, come spesso si tende a credere. Molte delle persone che ne soffrono non hanno, infatti, problemi psichiatrici.

- Tuttavia, come spesso accade a chi è interessato da una malattia cronica, anche le persone con Cfs possono sviluppare una depressione reattiva a causa dell'impatto che il disturbo ha nelle loro vite.
- Molti tendono a isolarsi e a modificare il proprio stile di vita, ma ciò non significa che la stanchezza cronica sia una conseguenza della depressione: molti studi hanno dimostrato che la maggior parte dei malati non erano affatto depressi prima del manifestarsi della Cfs.



PER SAPERNE DI PIÙ

Per avere maggiori informazioni sulla malattia, pareri specialistici e consigli di malati e familiari, ci si può rivolgere a:

- * Associazione nazionale malati di Cfs, presso Centro di riferimento oncologico tel. 0434.660277, fax 0434.659531, email cfs@cro.it, sito internet www.salutemed.it/cfs oppure www.stanchezzacronlca.it.

- > Pavia: Associazione malati di Cfs onlus, sito internet www.associazionecfs.it, indirizzo email info@associazionecfs.it

- > Pisa: Astolffa, sito internet www.astolffa.it, indirizzo email info@astolffa.it.

- > Belluno: Anfisc, Associazione nazionale fibromiagia e stanchezza cronica, per informazioni tel. e fax 0437.471103.

Servizio di Silvia Finazzi.

Con la consulenza del professor Umberto Tirelli, direttore del Dipartimento di oncologia medica, Istituto nazionale dei tumori, Aviano (Pordenone).