

LA SANITÀ

I medici e le terapie

La malattia dai cento sintomi

«Difficile vivere con la fibromialgia»

Mariachiara Bortolotti, addetta stampa ed ex insegnante peschierese di 59 anni, racconta la sua esperienza «Ho iniziato a soffrire di forti cefalee da giovanissima. Sollievo da meditazione e metodo Feldenkrais»

di **Alessandra Zanardi**
PESCHIERA BORROMEIO

La chiamano "la malattia dai cento sintomi" per i molteplici modi, nei quali può manifestarsi. Un concentrato di dolore distribuito in varie parti del corpo, che comporta un peggioramento della qualità di vita e un cambiamento, talvolta drastico, delle abitudini. A raccontare le difficoltà di chi si trova a convivere con la fibromialgia è Mariachiara Bortolotti, 59 anni, peschierese, addetta stampa ed ex insegnante. «Ho iniziato a soffrire di forti cefalee da giovanissima, subito dopo la scomparsa di mia madre, ma solo 15 anni fa, quando nel frattempo i sintomi si erano fatti molteplici e più vistosi, la malattia mi è stata diagnosti-



Il metodo Feldenkrais è «un percorso di auto-consapevolezza attraverso il movimento. Le sue applicazioni sono molteplici, dalla fibromialgia al post ictus»

cata a tutti gli effetti. Un percorso complicato, con spiragli di normalità punteggiati da nuove ricadute, specie in concomitanza di avvenimenti dolorosi. Nel periodo più buio sono arrivata a non riuscire più a leggere o sollevare un pentolino. Ed è triste constatare che, nel sentire comune, spesso i fibromialgici sono considerati solo degli ansiosi». «Proprio quando mi sembra-

va di aver toccato il fondo ho iniziato a risalire, con piccoli miglioramenti che sembrano rendere più raggiungibile l'obiettivo di riappropriarmi della mia vita. Nonostante le difficoltà, e i momenti di sconforto, sono certa che si possa trasmettere un messaggio di speranza perché qualcosa, comunque, si può fare. Come? È importante trovare persone, medici prima di tutto,

disponibili a un aiuto concreto perché lontani dall'approccio disfattista del "tanto da questa malattia non si guarisce". Nella mia esperienza sono stati utili anche la meditazione e il metodo Feldenkrais, che ho iniziato a praticare con costanza e che mi dà benefici». Ideato dall'ingegner Moshe Feldenkrais negli anni Quaranta, l'omonimo metodo è «un percorso di auto-consapevolezza attraverso il movimento. Le sue applicazioni sono molteplici, dalla fibromialgia al post ictus», spiega Daniela Rainieri, vicepresidente dell'Associazione italiana degli insegnanti del metodo Feldenkrais. Movimenti dolci, da eseguire con varie parti del corpo, e ascolto del respiro sono solo alcuni degli elementi di un percorso che punta a favorire rilassatezza e distensione muscolare, migliorando la postura, l'equilibrio e la flessibilità. Il metodo è praticato anche da ballerini, musicisti e sportivi. Adatto anche agli anziani, è stato sperimentato in alcune Rsa, mentre la Regione Veneto lo applicherà a breve alla riabilitazione dei bambini colpiti da paralisi cerebrali.

LA CURA

«È importante trovare dottori prima di tutto disponibili a un aiuto concreto»

I segnali da non sottovalutare

Una sindrome invalidante non ancora riconosciuta dallo Stato

PESCHIERA BORROMEIO

Una malattia invalidante, riconosciuta dal mondo scientifico, ma non ancora dallo Stato, tant'è che chi ne soffre non ha diritto all'invalidità. Come spiega un esperto della materia, il dottor Michele Gardarelli, «la fibromialgia è una condizione patologica che si manifesta con dolore cronico diffuso, alterazioni del sonno, astenia, disturbi intestinali e dell'umore. La coesistenza di un buon numero di questi sintomi, in particolare il dolore cronico diffuso in più

aree del corpo, porta a una diagnosi in questo senso». Alla base ci sono tre tipologie di cause scatenanti: «Infezioni virali come Covid o mononucleosi, eventi traumatici, come gli incidenti stradali, e traumi psicologici. Quando questi elementi s'innestano su una sorta di predisposizione genetica, può verificarsi la comparsa della malattia», prosegue Gardarelli, che è presidente del Comitato tecnico-scientifico Cfu-Italia, la principale associazione di pazienti fibromialgici nel nostro Paese. Si stima che in Italia 2 milioni di persone siano affette da questa patologia con un'incidenza maggiore nelle donne; la fascia di età più colpita è quella fra i 30 e i 60 anni. Il trattamento prevede «di informare il paziente, anche per evitare pensieri catastrofici. C'è poi l'approccio psicologico, fisioterapico e nutrizionale in abbinata alla terapia



Michele Gardarelli: «Tre le cause scatenanti infezioni virali ed eventi traumatici anche psicologici»

MICHELE GARDARELLI

«Si manifesta con dolore cronico alterazioni del sonno disturbi intestinali e dell'umore»

farmacologica con anti-dolorifici e medicinali che agiscono sul sistema nervoso. È previsto anche l'uso di cannabinoidi. Se una vera e propria guarigione non è contemplata, ci sono strumenti e strategie che aiutano a stare meglio». «Il fatto che la fibromialgia non sia ancora riconosciuta è di certo un deficit -

conclude l'esperto -, al quale verrà presumibilmente posto rimedio con l'aggiornamento dei Lea (livelli essenziali di assistenza, ndr). Intanto, la stessa classe medica dovrebbe acquisire maggiore consapevolezza: «Ci sono ancora professionisti che, ahimè, sottovalutano la malattia».

A.Z.