

L'intervista

# Francesco Garritano **LA FIBROMIALGIA È UN PUZZLE DA COMPORRE**

Per contrastare la "malattia dai 100 sintomi" serve un trattamento su più fronti, che tenga conto anche di abitudini a tavola e stili di vita

di Gerardo Antonelli





**L'ESPERTO DI ALIMENTAZIONE  
NELLE MALATTIE  
INFIAMMATORIE**

**Calabrese, il dottor Francesco Garritano è biologo nutrizionista. Laureato in Chimica e Tecnologia Farmaceutiche e in Scienze della Nutrizione, ha un master in Tecniche di prevenzione e gestione dello stress e in Psicologia della nutrizione. Docente a contratto per l'Università telematica Unicusano e presso la Scuola di alta formazione in epigenetica, biofisica, nutrizione e nutraceutica, visita a Milano, Roma, Napoli, Bari, Taranto, Cosenza, Reggio Calabria e Catania ([francescogarritano.it](http://francescogarritano.it)).**

**Di fronte a alla sindrome fibromialgica anche dare una semplice definizione diventa complicato.** «Può essere classificata come una malattia prettamente reumatica, ma anche infiammatoria», spiega il dottor Francesco Garritano, biologo nutrizionista e autore di *La fibromialgia è una sfida: tu puoi vincerla* (vedi box nelle pagine seguenti). «Ma potrebbe essere annoverata fra le patologie autoimmuni, senza dimenticare il ruolo dell'intestino, quello dei disturbi del sonno o della disregolazione del sistema nervoso autonomo». A lui abbiamo chiesto di fare chiarezza su questa malattia ancora così poco conosciuta e di suggerire il modo migliore per affrontarla.

**Quali sono i numeri del problema?**

Si stima che a soffrire di fibromialgia siano fra 2 e 3 milioni di italiani, ma c'è molta confusione poiché oggi non esistono esami per diagnosticare la malattia. Perciò c'è il rischio di sottostimare il problema o esporsi a una sovradiagnosi.

**Età: è vero che si sta abbassando?**

Sì, lo confermano gli ultimi studi e oggi sta prendendo piede anche una forma di fibromialgia che insorge nei bambini fra gli 11 anni e mezzo e i 14 circa. È

una situazione difficile, poiché formulare una diagnosi nei più piccoli diventa complesso. Però, il problema si sta affacciando anche in questa fascia d'età ed è estremamente preoccupante.

**E le donne? Corrono gli stessi rischi rispetto agli uomini?**

Hanno probabilità più alta, con un rapporto medio di 3 a 1. Le donne sono predisposte dal punto di vista fisiologico a un'alterazione dei meccanismi del dolore per i processi biologici cui vanno incontro nelle varie fasi della loro vita (menopausa, ciclo mestruale). Ma sono anche più inclini a subire lo stress cro-

nico psicofisico legato alla vita moderna, che le vede impegnate su più fronti (lavoro e famiglia, per esempio). Va poi ricordato che le malattie infiammatorie e autoimmuni raddoppiano o triplicano nel sesso femminile, per l'effetto degli ormoni sessuali sulle cellule che regolano le difese immunitarie.

**Molti la considerano ancora una patologia immaginaria...**

È assolutamente reale, anche se ancora oggi viene liquidata con frasi come "è una malattia della mente", e suggerimenti tipo "sei un po' stressata" o "fatti una vacanza". Certo, può coinvolgere la mente perché il paziente è molto sofferente e presenta diversi sintomi abbastanza invalidanti che influiscono sul benessere mentale. Ma è concreta.

**Qual è il segnale più comune?**

Il dolore muscolo scheletrico, che non può essere nascosto. Ma la fibromialgia è conosciuta come la malattia dei cento sintomi: fra i più comuni ci sono problematiche del sonno, una stanchezza ingiustificata che impedisce di alzarsi dal letto e dura nel tempo e la cosiddetta fibro-fog, nebbia mentale caratterizzata da una perdita di memoria a breve termine che impedisce di ricordare perché, per esempio, siamo entrati in una stanza. Senza dimenticare problemi intestinali e acufeni.

**Il tempo ha un ruolo chiave?**

Sì. La fibromialgia va diagnosticata il prima possibile poiché è caratterizzata da una base infiammatoria molto alta. Più passa il tempo, più le sue fiamme aumentano e il paziente presenta con maggiore evidenza le caratteristiche tipiche di questo processo, come dolore e febbriettola.

**Le cause sono state appurate?**

Oggi sappiamo molto sulla fibromialgia, ma manca qualche tassello e sulle cause non è ancora stata fatta chiarezza. Sappiamo che l'intestino riveste →

→ un aspetto importante, proprio come le infiammazioni; c'è un discorso legato ai disturbi del sonno, una predisposizione genetica, che conta per il 40 per cento e sulla quale influiscono ambiente e stile di vita, in grado di "accendere" i segnali. Ma anche l'aspetto psichico è rilevante. Molti pazienti, quando chiedo loro qual è stato il momento in cui si è scatenata la fibromialgia, rispondono "dopo un lutto" o "un forte trauma". Definisco la sindrome fibromialgica come "la tempesta perfetta", data dall'unione fra ciò che è scritto nei geni e l'epigenetica, cioè l'influenza del mondo esterno (stress, traumi emotivi, inquinamento, cattiva alimentazione) sull'organismo.

#### Si può curare?

La soluzione definitiva non c'è e per il momento siamo ancora lontani da una cura. Però, abbiamo tanti modi per affrontarla. Vincere, oggi, non significa far guarire chi ne soffre ma aiutare a vivere meglio. E, aggiungo, aumentare l'attenzione nei confronti di questa malattia, che spesso vede il paziente solo, a volte inascoltato e privo di sostegno.

#### E allora come occorre agire?

Con un trattamento multidisciplinare, che oggi però è usato ancora da pochi. È necessario affidarsi a un team che sia "sintonizzato" sulla stessa lunghezza d'onda, composto da diversi esperti

fra cui nutrizionista, medico, psicologo, osteopata, fisioterapista e specialisti nel campo dell'attività fisica, in grado di elaborare un trattamento mirato per il paziente, "cucito" su misura, proprio come un abito.

#### Quindi la sola soluzione farmacologica non basta?

No, assolutamente. Anche perché il farmaco contro la fibromialgia non c'è.

fisioterapia

alimentazione

integratori

farmaci

attività fisica

