

**Settimanale di attualità: Intimità**

**Data: 15/10/2020**

**Cover**



# intimità

## SALUTE E BENESSERE

### RISPONDE LO SPECIALISTA

#### Ipotesi fibromialgia

Egregio dottore, ho 58 anni, ma fin da quando ne avevo 40 soffro di dolori "inspiegabili". Infatti, la sintomatologia che avverto non dipende da una patologia specifica, e non riguarda un singolo punto del corpo, ma qualsiasi fascia muscolare venga sollecitata in maniera poco più intensa del normale. Per esempio, se faccio una passeggiata più lunga del solito, o se tento di fare esercizi di ginnastica anche blandi, sento poi (non durante il movimento) dolori alle fasce muscolari coinvolte, in particolare quelle del collo, delle spalle e della schiena. Spesso sono associati a malessere, con cefalea. Quando invece mi muovo normalmente sto abbastanza bene. Per "normalmente" intendo i movimenti quotidiani per le varie incombenze. Dalle radiografie e dalle visite che ho fatto nel corso degli anni non è emerso nulla di rilevante. Qualche medico ha parlato di fibromialgia, ma non mi sono state prescritte terapie specifiche. Resta il fatto che questo problema mi impedisce di tonificare e ossigenare il mio corpo con il movimento, aggravando la situazione. Che cosa mi consiglia?

Cristina S.

**G**entile Cristina, la fibromialgia è una malattia frequente, che colpisce tra il 2% e il 5% della popolazione, prevalentemente donne, e che causa dolore

muscolo-scheletrico cronico diffuso e grave affaticamento. Possono inoltre associarsi cefalea, disturbi del sonno, difficoltà di concentrazione e memoria, disturbi addominali e digestivi, ansia, irritabilità o depressione. Non si conoscono le cause precise, ma spesso la fibromialgia compare dopo periodi di stress, sia psicologico sia fisico. I sintomi possono provocare un notevole peggioramento della qualità della vita, o persino un'invalidità funzionale. Per accertare la diagnosi e impostare una corretta terapia è assolutamente necessaria una visita reumatologica. La cura non è solo farmacologica, ma prevede anche interventi di tipo cognitivo-comportamentale. Le terapie farmacologiche comprendono alcuni tipi di farmaci antidepressivi, antiepilettici, miorilassanti o cannabinoidi; gli interventi non farmacologici, altrettanto importanti, comprendono un percorso riabilitativo fisico basato su attività dolci e rilassanti, accorgimenti dietetici e un supporto psicoterapico. La terapia deve essere personalizzata sulla base delle esigenze e delle caratteristiche del singolo paziente, che deve quindi trovare nel medico una persona capace di ascolto attento e compassionevole.

Dottor Giulia Cavalli,

Responsabile Ambulatorio della Fibromialgia

Unità di Immunologia, Reumatologia, Allergologia e Malattie Rare

Ircs Ospedale San Raffaele - MI

I medici specialisti risponderanno alle vostre lettere. Indirizzatele alla rubrica Salute e Benessere, INTIMITÀ, Piazza Aspromonte 13, 20131 Milano o alla e-mail [specialisti@edizioniintimita.it](mailto:specialisti@edizioniintimita.it). Le lettere ricevute sono sottoposte ai medici in versione integrale, anche se qui, per esigenze di spazio, possono subire riduzioni. Non si risponde in via privata.

### IN BREVE

#### Quando la prevenzione ti salva la vita

Il cancro colonrettale è una patologia molto diffusa, la cui incidenza aumenta progressivamente con l'avanzare dell'età. Eppure, si può fare molto sul fronte della prevenzione. A cominciare da un'alimentazione equilibrata, ricca di frutta e verdura, e uno stile di vita sano, evitando la sedentarietà e l'aumento di peso. Inoltre è possibile diagnosticarla nella sua fase iniziale attraverso l'analisi delle feci, un esame semplice e non invasivo, volto a rilevare eventuali tracce di sangue occulto. Per questo **Fismad**, Federazione italiana società malattie apparato digerente, ha promosso la campagna di sensibilizzazione, che durerà fino al 31 dicembre 2021, "Non è questione di culo", che ha come testimonial il comico **Paolo Cevali** (nella foto). Il messaggio, dal risvolto ironico, è in realtà molto serio, perché sottinten-



de che la salute non è una questione di pura fortuna, e che la prevenzione può salvare la vita. Ad oggi, l'adesione allo screening, offerto gratuitamente dal Servizio sanitario nazionale alle persone che hanno compiuto 50 anni, e da eseguire ogni due, si attesta in Italia intorno al 40%; segno che l'importanza che viene data alla prevenzione del cancro colonrettale è ancora bassa. Questo nonostante sia stato dimostrato che lo screening riduce del 20% il numero di nuovi casi, e la mortalità per questo tumore del 30%.

Per effettuare il test basta utilizzare la provetta disponibile in farmacia per la raccolta del campione di feci. Nel caso vengano rilevate tracce di sangue, le indagini proseguono con la colonscopia.

È utile sapere che il tumore del colon si sviluppa attraverso il polipo adenomatoso: si tratta di una piccola lesione che, crescendo nell'intestino, nell'arco degli anni, diventa un tumore maligno. Nel corso dell'esame endoscopico, questa lesione si può asportare, e di conseguenza l'indagine serve anche a prevenire il tumore del colon.

Info: [www.fismad.it](http://www.fismad.it)

## intimità

### IN BREVE

## Quando la prevenzione ti salva la vita

Il cancro colonrettale è una patologia molto diffusa, la cui incidenza aumenta progressivamente con l'avanzare dell'età. Eppure, si può fare molto sul fronte della prevenzione. A cominciare da un'alimentazione equilibrata, ricca di frutta e verdura, e uno stile di vita sano, evitando la sedentarietà e l'aumento di peso. Inoltre è possibile diagnosticarla nella sua fase iniziale attraverso l'analisi delle feci, un esame semplice e non invasivo, volto a rilevare eventuali tracce di sangue occulto. Per questo **Fismad**, *Federazione italiana società malattie apparato digerente*, ha promosso la campagna di sensibilizzazione, che durerà fino al 31 dicembre 2021, "Non è questione di culo", che ha come testimonial il comico **Paolo Cevoli** (nella foto). Il messaggio, dal risvolto ironico, è in realtà molto serio, perché sottinten-



de che la salute non è una questione di pura fortuna, e che la prevenzione può salvare la vita. Ad oggi, l'adesione allo screening, offerto gratuitamente dal Servizio sanitario nazionale alle persone che hanno compiuto 50 anni, e da eseguire ogni due, si attesta in Italia intorno al 40%: segno che l'importanza che viene data alla prevenzione del cancro colonrettale è ancora bassa. Questo nonostante sia stato dimostrato che lo screening riduce del 20% il numero di nuovi casi, e la mortalità per questo tumore del 30%.

Per effettuare il test basta utilizzare la provetta disponibile in farmacia per la raccolta del campione di feci. Nel caso vengano rilevate tracce di sangue, le indagini proseguono con la colonscopia.

È utile sapere che il tumore del colon si sviluppa attraverso il polipo adenomatoso: si tratta di una piccola lesione che, crescendo nell'intestino, nell'arco degli anni, diventa un tumore maligno. Nel corso dell'esame endoscopico, questa lesione si può asportare, e di conseguenza l'indagine serve anche a prevenire il tumore del colon.

Info: [www.fismad.it](http://www.fismad.it)