

## **SINDROME DA FATICA CRONICA (CFS)**

La Sindrome da Fatica Cronica (CFS) è un disturbo ancora poco conosciuto che è stato per molto tempo sottovalutato dalla comunità pubblica e scientifica e per il quale la diagnosi differenziale è fondamentale. Il sintomo 'fatica' o 'stanchezza', infatti, è associato a molte patologie come: carenza di ferro, diabete, ipotiroidismo, depressione, cattiva alimentazione, ansia, malattie respiratorie, tumori, disturbi neurologici, infezioni, gravidanza, attività fisica estrema ed eccessivo stress. La categoria più colpita sembra essere le donne senza distinzione di età, razza, etnia o di collocazione socio-economica. Sebbene molti interrogativi siano ancora senza risposta, ci sono stati, in questi ultimi 20 anni, importanti progressi nella comprensione di questa malattia. Per esempio i ricercatori hanno scoperto delle anomalie biologiche in questi pazienti e l'evidenza scientifica ha dimostrato che si tratta di una vera malattia biologica e non psichiatrica, come qualcuno pensava. Sono state infatti trovate delle anomalie nel sistema immunitario, nel cervello, nel circuito ipotalamico, nel sistema cardio-vascolare, nel sistema nervoso automatico ed in quello endocrino,

Come il nome stesso suggerisce, questa malattia è caratterizzata dalla stanchezza. Naturalmente non parliamo di un tipo di stanchezza percepita dopo una giornata di lavoro particolarmente intensa, dopo una notte insonne o dopo un forte stress. Noi intendiamo una severa e limitante fatica che non è causata dal sonno e che può essere peggiorata dall'attività fisica o persino mentale. Sebbene il nome travisi la malattia come poco più di un po' di stanchezza, in realtà la CFS causa una costellazione di sintomi molto invalidanti che devono essere presenti da almeno sei mesi prima di pensare di arrivare ad una diagnosi di CFS.

I sintomi comprendono difficoltà a dormire, insonnia, mancanza di concentrazione, poca memoria, sintomi come influenzali, dolore alle articolazioni ed ai muscoli, tensione ai linfonodi, mal di gola ed emicrania.

I pazienti affetti da CFS sono soggetti che hanno sviluppato una sintomatologia di 'fatica cronica' che dura da almeno sei mesi e che limita in maniera drammatica le normali attività quotidiane, associata ai seguenti sintomi, che devono essere presenti in un numero di almeno 4 o più e per un periodo di almeno sei mesi:

- Disturbi della vista come bruciore, sensibilità alla luce e dolore oculare
- Mal di testa intenso e con modalità sintomatiche diverse (cefalea, emicrania, a grappolo, nucale ecc.)
- Problemi psicologici come irritabilità, ansia, attacchi di panico
- Mal di gola ricorrente.
- Linfadenomegalia cervicale e ascellare inferiore ai 2 cm.
- Sonno non ristoratore.
- Dolore a diverse articolazioni senza visibili segni infiammatori (arrossamenti o altro).
- Perdita delle memoria a breve termine o severa incapacità a concentrarsi nel lavoro, a scuola o nelle attività quotidiane, confusione e incapacità cognitive.
- Sensazione di debolezza e malessere dopo ogni sforzo, che dura molto più di un giorno.
- Dolori muscolari.
- Disturbi gastro-intestinali
- Allergie e sensibilità ad alcuni cibi, odori, prodotti chimici o medicinali
- Difficoltà a mantenere la postura e l'equilibrio
- Disturbi ginecologici

La severità dei sintomi varia molto da paziente a paziente con alcuni che riescono a mantenere le loro attività lavorative e su altri cui la CFS ha un profondo impatto. La maggior parte dei sintomi sono invisibili agli altri e questo rende la CFS incomprensibile agli amici, ai familiari ed agli estranei.

E' stato notato, con una certa frequenza, che alcune condizioni si associano spesso alla CFS come:

- Fibromialgia
- Sindrome dell'Intestino Irritabile
- Cistite Interstiziale
- Disturbi muscolari e delle articolazioni temporo-mandibolari
- Dolore Pelvico Cronico
- Sensibilità Chimica Multipla

Negli ultimi anni, sono state formulate diverse ipotesi eziopatogenetiche della malattia. Le più accreditate sono la presenza di anomalie a carico del sistema immunitario, l'ipotesi di un agente virale o infettivo e quella di anomalie cerebrali. Qualche ricercatore crede che tutte e tre le ipotesi potrebbero spiegare la tipologia del disturbo, ma non la causa. Le anomalie ritrovate molte volte nei pazienti non sono presenti in tutti i casi e non è stata ancora provata scientificamente una precisa connessione tra causa-effetto. Se ne deduce che le cause effettive della sindrome siano ancora sconosciute e questo provoca sfortunatamente, a causa della perplessità sintomatologica, un aumento dello scetticismo sulla malattia e sulla sua reale esistenza. Questo ricade negativamente ed irrimediabilmente sul paziente che si sente così ancora più demotivato e depresso.

La Diagnosi può essere complicata a causa della diversità ed intensità dei sintomi che cambiano da persona a persona. Comunque sono raccomandati un algoritmo diagnostico ed una lista di screening di laboratorio.

Poiché le persone, proprio per le proprie caratteristiche della malattia, possono avere inaspettate risposte ai farmaci, è consigliabile farsi seguire da medici esperti. Per gestire la malattia stessa, ogni paziente deve imparare a controllare la propria attività giornaliera. Sebbene l'attività fisica possa essere benefica per molte malattie croniche, gli esercizi tradizionali di routine potrebbero non essere tollerati così come è sconsigliabile eseguire degli esercizi per ottimizzare la capacità aerobica.

Se vuoi saperne di più contatta l'Associazione Nazionale cliccando su: [www.anfisc.it](http://www.anfisc.it)