

Le malattie reumatiche

Salute I reumatismi affliggono molte persone; ma almeno quelli degenerativi si possono prevenire e tenere a bada con un corretto e costante esercizio fisico

Maria Grazia Buletti

Tra la popolazione, ancora oggi, si sa troppo poco sulle malattie reumatiche. Parliamo dei «reumatismi», come sono comunemente definiti quei dolori che interessano le ossa, i legamenti, i tendini, le articolazioni o i muscoli, e che affliggono la maggior parte delle persone, anche nel nostro Paese.

«Si tratta delle malattie più diffuse in Svizzera e se ne conoscono più di 200: ne soffre uno svizzero su 5, le donne più degli uomini. Una persona su 50 è colpita da forme gravi, distruttive e invalidanti», esordisce il medico reumatologo Nicola Keller, presidente della Lega ticinese per la lotta contro il reumatismo, che ci ha aiutati a comprendere un po' meglio queste patologie.

«Le possiamo raggruppare in cinque classi di patologie che le caratterizzano, distinguendole come segue: abbiamo le problematiche di tipo degenerativo, provocate dall'invecchiamento delle articolazioni, come le varie forme di artrosi; le malattie infiammatorie, che comprendono le malattie autoimmuni e infiammatorie che vanno a colpire le articolazioni e i tessuti connettivi e/o muscolari; la terza classe è rappresentata dall'osteoporosi, subdola per l'apparato scheletrico che ne è impoverito attraverso la decalcificazione delle ossa che sopraggiunge con l'età; le malattie delle parti molli come la fibromialgia, le tendiniti e le affezioni muscolari degenerative o post traumatiche; e infine il mal di schiena, che comprende tutte le patologie correlate alla colonna vertebrale, siano esse di origine degenerativa, le più frequenti, infiammatoria, congenita, posturale...».

Abbiamo chiesto al nostro interlocutore le ragioni della grande diffusione delle malattie reumatiche ed egli ci ha risposto che se per reumatismo si intende un disturbo muscolare o scheletrico, allora possiamo affermare che tutti, prima o poi, possono soffrirne nel corso della propria vita: «Chi non si è mai dovuto confrontare, un momento o l'altro, con dolori legati alle articolazioni, con una tendinite o con il mal di schiena? A una certa età, tutti saremo accomunati dai disturbi legati all'artrosi e alle problematiche degenerative del sistema muscolo-scheletrico. Fortunatamente non tutti soffriranno però di un'artrite». Il dottor Keller ci fa presente che già nei giovani si possono manifestare degenerazioni discali o articolari che rientrano tra le patologie reumatiche.

Scopriamo inoltre la complessità di queste malattie: «Parecchie persone possono presentare problematiche reumatiche, ma non tutti sentono dolori: in pratica tutti gli anziani hanno l'artrosi, ma non tutti lamentano dolori perché spesso le alterazioni degenerative restano asintomatiche».

Artrite, artrosi, osteoporosi, fibromialgia e mal di schiena – la prevenzione aiuta a tenere a bada tutte queste malattie reumatiche: «A titolo preventivo, e per controllare il decorso delle malattie reumatiche, dobbiamo esorcizzare la sedentarietà e imparare a muoverci correttamente. Ad esempio: le persone che soffrono di mal di schiena possono fare dell'attività fisica adeguata, la loro grande alleata terapeutica: il 95% dei mal di schiena deve essere così trattato per rinforzare la muscolatura», racconta il dottor Keller, che aggiunge come pure l'artrosi e le altre forme degenerative debbano essere supportate da un corretto allenamento fisico, affinché la tonicità muscolare sia sufficiente a ridurre il più possibile il sovraccarico articolare.

«Fino a circa 20 anni fa, con la lombalgia acuta si consigliava di restare a letto per due settimane, col risultato di trovarsi un'atrofia muscolare e i suoi conseguenti problemi. Oggi consigliamo di rispettare un paio di giorni di riposo durante la fase più acuta, e poi di ricominciare immediatamente con una terapia funzionale che eviterà forme di cronicizzazione e perdita del tono muscolare», osserva il nostro interlocutore che pure ci spiega la nascita e gli obiettivi della Lega ticinese per la lotta contro i reumatismi (Ltcr) che l'anno scorso ha compiuto 50 anni: «Con pochi mezzi, ma con molto entusiasmo, il dottor Giorgio Rezzonico è stato fondatore della Ltcr e primo suo presidente: egli ha dato avvio a tutta una serie di attività che ancora oggi permettono a migliaia di ticinesi di svolgere regolarmente della ginnastica medica di gruppo. La Ltcr ha saputo avviare un concetto di movimento che si è dimostrato sempre più importante per il mantenimento della salute pubblica». Su www.reumatismo.ch/ti si possono trovare tutte le offerte e gli eventi che il sodalizio propone.

Per approfondire le conoscenze a proposito delle malattie reumatiche, mensilmente parleremo di ciascuna delle cinque classi più diffuse, a cominciare dalla fibromialgia che si manifesta con dolori cronici e disturbi concomitanti: una sindrome reumatica difficile



Il medico reumatologo Nicola Keller, presidente della Lega ticinese per la lotta contro il reumatismo. (Stefano Spinelli)

da diagnosticare, con la quale è però possibile vivere dignitosamente. Già nel 2012 avevamo approfondito la fibromialgia («Azione» numero 36, del 3 settembre) e ora, con il dottor Keller, ne riassumiamo gli aspetti salienti, insieme alle nuove frontiere diagnostiche: «La sindrome fibromialgica in Svizzera è stata sviluppata, con insorgenza fra i 20 e i 55 anni, da ben 400mila persone, per lo più donne. E, sebbene i disturbi non portino all'invalidità, né abbreviano la speranza di vita, questa malattia è in grado di influenzare notevolmente la qualità della vita di chi ne è afflitto, perché comporta una serie di disturbi poco oggettivabili che accompagnano

i dolori diffusi e continui, presenti sia di giorno sia di notte, peggiorano con il clima freddo e umido e migliorano generalmente con il caldo secco».

Dolori che si sopportano sempre meno e comportano una carica di problematiche di tipo sociale e psicologico che ne rende complicata anche la diagnosi: «Alla diagnosi di fibromialgia si giunge per esclusione, spesso dopo lunghe ed estenuanti visite mediche ed esami». Ma il dottor Keller accenna pure ai nuovi criteri diagnostici posti da un reumatologo statunitense nel 2010: «Essi poggiano sulla compilazione di due formulari che tracciano un quadro della sindrome dolorosa e dei disturbi

neurovegetativi ad essa correlati. Un modo per definire i pazienti con dolori cronici diffusi e per dare maggiore rilevanza ai disturbi neurovegetativi che in passato non erano considerati: parliamo dei disturbi del sonno, funzionali gastrointestinali, urogenitali, bruciori, formicolii nelle braccia e nelle gambe, cefalee e quant'altro».

Comprensione e accettazione della fibromialgia dipendono parecchio dalle risorse del paziente nel comprendere la situazione e nel saper adottare una conseguente corretta igiene di vita che non solo gli permette di convivere, ma spesso migliora sensibilmente la sintomatologia.