

CAPITOLO 3

Alimentazione consapevole e benessere intestinale

a cura di Federica Calcagnoli

“Ci sono giorni in cui mi sveglio già stanca. Ma la cosa che mi pesa di più... è mangiare. Perché non so mai che cosa succederà dopo. Un giorno va tutto bene, il giorno dopo lo stesso piatto mi gonfia, mi fa male, mi blocca. E allora inizio a togliere, togliere, togliere... finché non rimane quasi più nulla. Eppure, continuo a stare male.”

Questa è Maria Rita, 49 anni, ma il suo racconto non è affatto insolito. Anzi, rappresenta uno dei fili invisibili che attraversano la vita di molte persone con fibromialgia: un rapporto difficile, incerto, a volte conflittuale con il cibo e con il proprio intestino.

Nel tempo, è diventato sempre più chiaro che occuparsi dell'alimentazione e del benessere intestinale non è un aspetto secondario, ma parte integrante nella gestione della fibromialgia. Non esiste un protocollo nutrizionale standard valido per tutti, però esiste un tuo modo di mangiare – e di ascoltarti – che può fare la differenza.

Inflammation e fibromialgia: il ruolo dell'intestino

Per molto tempo la fibromialgia è stata considerata una sindrome priva di infiammazione. Oggi sappiamo che questa visione è riduttiva. Non si tratta di un'infiammazione nel senso classico del termine, cioè acuta, localizzata e facilmente rilevabile con i comuni esami di laboratorio. Piuttosto, le evidenze suggeriscono la presenza di segnali di attivazione immunitaria e di processi infiammatori di basso grado che potrebbero contribuire ai sintomi e al loro mantenimento.

Negli ultimi anni si è fatta strada l'ipotesi che una parte dello stato infiammatorio osservato nelle persone con fibromialgia possa essere correlata con lo stato di salute intestinale. L'intestino, infatti, ospita il microbiota, un ecosistema complesso di microrganismi (batteri, funghi, virus...) che svolgono funzioni fondamentali nella regolazione del sistema immunitario, nel metabolismo e nella comunicazione con il sistema nervoso.

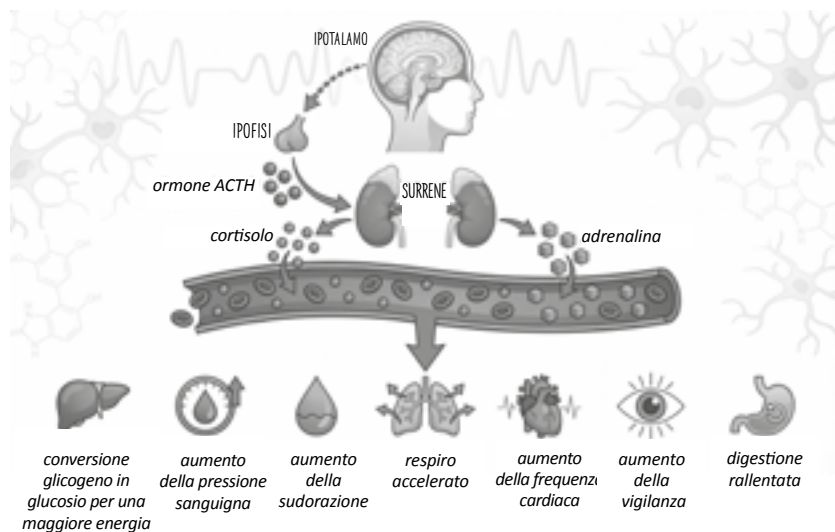
Alcuni studi recenti hanno evidenziato differenze nella composizione e funzione del microbiota tra persone con fibromialgia e soggetti sani. Più che un identikit rigido e universale, emerge l'idea di un pattern ricorrente: la tendenza verso un ecosistema microbico meno diversificato e più orientato a profili metabolici proinfiammatori.

Non sorprende, quindi, che una quota significativa di pazienti con fibromialgia presenti disturbi gastrointestinali quali gonfiore, dolore addominale, alterazioni dell'alvo e meteorismo, spesso sovrapponibili alla sindrome dell'intestino irritabile.

A questo si aggiunge un ulteriore elemento di complessità. Se protratta nel tempo, l'alterazione del microbiota, nota come “disbiosi”, può compromettere l'integrità della barriera intestinale e del muco che la protegge, aumentandone la permeabilità. In questa condizione, comunemente definita “intestino permeabile”, alcune sostanze normalmente confinate all'interno dell'intestino – come

LA RISPOSTA DEL CORPO ALLO STRESS

Ogni volta che percepiamo una sfida – fisica o emotiva – il corpo attiva una risposta di adattamento che coinvolge i sistemi nervoso, endocrino e immunitario.



1. PERCEZIONE DELLA SFIDA

Il cervello percepisce una sfida o una minaccia (conflitti, scadenze, problemi, dolore...).



2. ATTIVAZIONE IMMEDIATA

il cervello attiva due vie:

- asse HPA (ipotalamo-ipofisi-surrene)
- sistema nervoso autonomo (simpatico).



3. EFFETTI

In pochi secondi vengono rilasciati ormoni e neurotrasmettitori, che preparano il corpo alla sfida.

- Cortisolo: aumenta disponibilità di energia (glucosio), vigilanza e concentrazione.
- Adrenalina: aumenta frequenza cardiaca, pressione arteriosa, respirazione, potenza fisica.

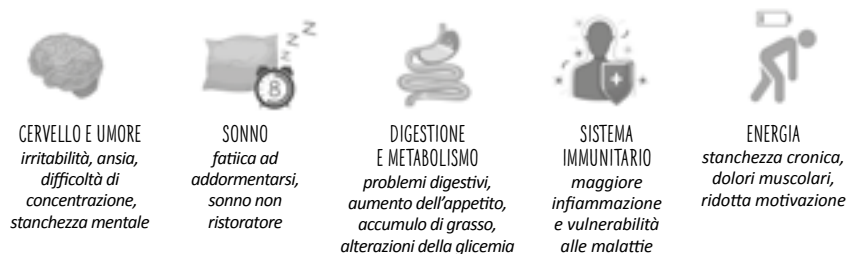
In condizioni normali l'attivazione è temporanea e, superata la situazione stressante, si torna a uno stato di equilibrio.

LO STRESS CRONICO

Quando lo stress diventa cronico e il corpo rimane a lungo in una condizione di allerta, l'organismo non ha tempo di recuperare e possono manifestarsi effetti negativi.



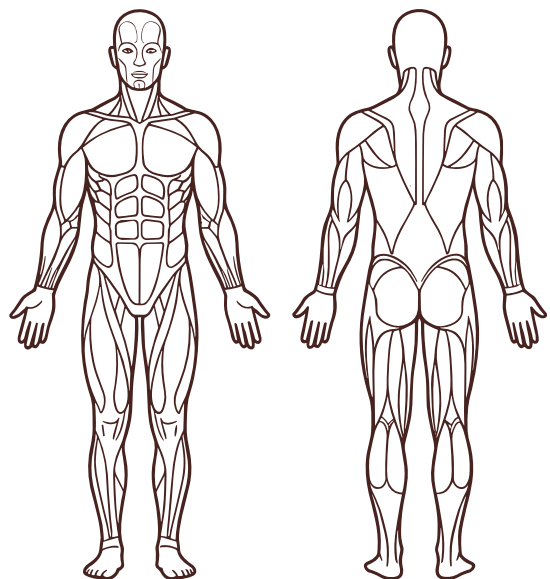
CONDIZIONE DI STRESS PROLUNGATO
il corpo resta attivato giorno dopo giorno



Lo stress cronico sovraccarica il corpo e può avere conseguenze importanti sulla salute fisica, mentale ed emotiva. Riconoscerlo e gestirlo è fondamentale per ritrovare equilibrio e benessere.

2. Zone dolenti

Individuare le aree del corpo coinvolte utilizzando la figura stilizzata qui sotto. Indicare, quindi, per ogni zona dolente il livello di dolore (da 0 a 10) facendo riferimento alla scala del dolore riportata al punto 1.



3. Sintomi associati

Indicare l'intensità di ogni sintomo utilizzando la scala del dolore riportata al punto 1.

Fatica (0-10):

Rigidità muscolare (0-10):

Disturbi del sonno (0-10):

Ansia/stress (0-10):

Spasmi muscolari (0-10):

4. Eventuali fattori scatenanti

Condizioni meteorologiche:

Eventi stressanti:

Alimentazione:

5. Attività fisica eseguita

Tipo di attività:

Durata (in minuti):

Intensità percepita (6-19):

Sensazioni dopo l'attività:

Scala di Borg (o dello sforzo percepito)

PUNTEGGIO	PERCEZIONE DELLO SFORZO
6	Nessuno sforzo
7	Estremamente leggero
8	Molto leggero
9	Leggero
10	Leggero-moderato
11	Moderato
12	Moderato-faticoso
13	Abbastanza faticoso
14	Faticoso
15	Molto faticoso
16	Estremamente faticoso
17	Quasi insopportabile
18	Insopportabile
19	Massimo sforzo che puoi sostenere

Scegli il numero che meglio rappresenta quanto ti senti fisicamente impegnato durante un'attività. È uno strumento utile per allenarti in modo sicuro, nel rispetto dei tuoi limiti.

CAPITOLO 8

Mindset e cura psicoemotiva

a cura di Nadia Chiaravalle

La mia esperienza accanto alle persone che convivono con la fibromialgia mi ha insegnato quanto il dolore attraversi corpi, relazioni e storie di vita, e sono profondamente grata a questi pazienti per la fiducia con cui mi hanno accolta nei loro mondi.

In queste pagine ho voluto raccogliere e condividere con te parole, immagini e strumenti che spero possano aiutarti a dare un senso a quanto stai vivendo e a coltivare, giorno per giorno, un modo più gentile di prenderti cura di te stessa.

Guardare il dolore con uno sguardo più ampio

“Quando mi sveglio la mattina, il mio primo pensiero è sempre ‘Quanto mi farà male, oggi?’”

Nel tempo, molte persone con fibromialgia mi hanno detto parole simili, spesso scusandosi: “So che sembra esagerato...”. Non è esagerato, è il modo più sincero per dirlo: il corpo fa male, la mente misura le energie, il cuore teme di deludere gli altri.

Per anni la fibromialgia è stata letta “a pezzi”. Oggi il modello più solido è quello biopsicosociale: il dolore cronico nasce dall'intreccio fra fattori biologici, psicologici e sociali; non è solo nel corpo né solo nella testa, ma in un sistema in cui ogni livello influenza gli altri.

In questo capitolo parleremo di come le emozioni, lo stress e le ferite della storia personale si intreccino con il dolore, di che cosa succede al nervo vago e alla variabilità del battito cardiaco, e di come la mindfulness, la resilienza e l'autocompassione possano sostenerti. L'intento non è dirti che “dipende da te”, ma offrirti mappe e strumenti per restare un po' di più dalla tua parte, anche quando il dolore bussa più forte.

Emozioni, trauma e corpo

Ogni emozione si manifesta nel corpo: il cuore che accelera, il respiro che cambia, i muscoli che si tendono, lo stomaco che si chiude. È il sistema nervoso autonomo che valuta continuamente se sei al sicuro o in pericolo, senza che tu te ne accorga.

Il nervo vago è il grande filo che collega il cervello, il cuore, i polmoni, l'intestino. È la via principale del sistema parasimpatico: aiuta a rallentare, digerire, riposare, sentirsi in connessione con gli altri. La sua “flessibilità” si può osservare anche attraverso la variabilità della frequenza cardiaca (HRV): un cuore sano non batte sempre uguale, ma cambia leggermente da un battito all'altro. Una HRV più alta è segno di una buona capacità di adattarsi allo stress; una HRV più bassa indica un sistema sotto pressione, più rigido, che fatica a “cambiare marcia”.

In molte persone con fibromialgia si riscontrano HRV più basse e segni di tono vagale ridotto: come se il sistema dell'allarme fosse quasi sempre acceso e il circuito della calma facesse fatica a entrare in funzione. La psicotraumatologia, che studia le conseguenze dei traumi psicologici, ci aiuta a capire perché: quando viviamo

Indice

5	<i>Prefazione</i>
10	Introduzione
10	Come nasce questo libro e a chi è rivolto
14	Capitolo 1 Che cos'è la sindrome fibromialgica
15	Una storia lunga secoli
17	Dalla reumatologia alle neuroscienze
18	Dalla confusione alla routine possibile
19	Vivere con la fibromialgia: il suo impatto sulla vita quotidiana, il lavoro, le relazioni
21	Capitolo 2 La terapia farmacologica
22	Quando è necessaria
23	I farmaci più utilizzati
27	Benefici e limiti
28	L'importanza del dialogo con il medico
30	Capitolo 3 Alimentazione consapevole e benessere intestinale
31	Infiammazione e fibromialgia: il ruolo dell'intestino
34	Reset nutrizionale: quando e come
35	"Cibi buoni" e "cibi cattivi"
39	Costruire una routine alimentare
41	10 + 1 modi gentili per trasformare la tavola in un'alleata della tua salute

46	Capitolo 4 Gestione dello stress e regolazione del sistema nervoso	101	Resilienza: piegarsi, non spezzarsi
46	Una storia di piccoli passi	103	Autocompassione: cambiare la voce dentro
48	Che cos'è lo stress?	104	Mettere insieme i pezzi
52	Stress, dolore e fibro fog: che cosa dice la ricerca	105	Capitolo 9 Non sei sola
53	Strategie per gestire lo stress	106	Vincere la solitudine
60	10 + 1 modi gentili per alleggerire lo stress	107	Il potere trasformativo della comprensione
63	Capitolo 5 Movimento ed esercizio fisico adattato	108	Condivisione e riconoscimento
63	Perché muoversi anche quando fa male	109	Gruppi di supporto, associazioni e comunità
67	Rinova Flow: fluidità, energia, forza	110	Capitolo 10 Esprimersi per creare uno spazio dove il dolore non è più l'unica voce
69	La "cassetta degli attrezzi": diventare consapevoli del proprio punto di partenza	111	La lettura come rifugio e come strumento
72	La tua routine per ritrovare fiducia nel movimento	112	Arte e creatività
78	Capitolo 6 Integratori e fibromialgia	113	Musica e danza
80	Fatigue, disfunzione e stress ossidativo mitocondriale	115	Dare voce al dolore
80	Dolore e rigidità muscolare	116	Un nuovo spazio dentro di te
81	Neuroinfiammazione, stress ossidativo neuronale, alterazione dell'umore e disturbi del sonno	117	Conclusioni
82	Squilibri del microbiota e reset dell'asse intestino-cervello	117	Un equilibrio possibile: la fibromialgia non definisce chi sei
84	L'integrazione come supporto, non come soluzione unica	120	Ringraziamenti
85	Attenzione all'autoprescrizione	122	Contatti
88	Capitolo 7 Il sonno, un pilastro del benessere	127	Bibliografia
89	Ritmo sonno-veglia e dolore		
90	Igiene del sonno		
91	Strategie pratiche per migliorare il riposo		
93	10 + 1 idee gentili per prenderti cura del sonno		
96	Capitolo 8 Mindset e cura psicoemotiva		
96	Guardare il dolore con uno sguardo più ampio		
97	Emozioni, trauma e corpo		
99	Ansia, depressione e dolore		
100	Mindfulness, nervo vago e sistema dello stress		