

Sindrome fibromialgica: ecco nel dettaglio i benefici dell'esercizio aerobico

Data: 11 luglio 2020 | Autore: Redazione



Le radici del termine **fibromialgia** si fondano nel latino e nel greco: **fibra** (tessuto nervoso), **myos** (muscolo) e **algos** (dolore). La fibromialgia è, quindi, una condizione clinica di lungo termine, colpisce il **SNC** e va ad influire sulla risposta dolorifica da parte del **cervello**, cioè le due vie nervose per il dolore agiscono in modo anormale, con risultato una amplificazione centrale dei segnali dolorosi. Questo concetto si riferisce specificamente alla sensibilizzazione centrale. **Dolore diffuso, fatica, problemi del sonno e vuoti di memoria** sono alcuni sintomi della patologia. Per far fronte alle difficoltà della vita quotidiana, sembra che un approccio multidisciplinare, comprensivo del trattamento farmacologico, comportamentale ed esercizio fisico, possa portare a un risultato ottimale.

I soggetti affetti da **fibromialgia** purtroppo sono spesso **intolleranti all'attività fisica** e tendono ad avere uno stile di vita sedentario che aumenta i rischi di comorbidità. Infatti, l'aggravamento del dolore muscoloscheletrico, diffuso dopo l'esecuzione di sforzi fisici, induce spesso i pazienti a limitarne la quantità. L'inevitabile conseguenza sarà il **progressivo peggioramento della forma fisica** con una inesorabile riduzione di tolleranza allo sforzo.

Quando il dolore è minaccia costante per l'individuo non solo per sforzi fisici di una certa intensità ma anche in seguito allo svolgimento di normali attività di vita quotidiana, si instaura un vero e proprio circolo vizioso.

Indipendentemente dall'obiettivo preposto, è necessario includere tali sessioni nel protocollo di

allenamento da stilare e adattare in base alle esigenze. Il **National Institute for Health and Care Excellence** afferma infatti che: **“L’esercizio fisico dovrebbe essere un trattamento di base indipendentemente dall’età, comorbidità, gravità del dolore e disabilità.** L’esercizio dovrebbe includere: locale rafforzamento muscolare [e] forma fisica aerobica generale.”

Il tipo di **allenamento aerobico maggiormente utilizzato per questi soggetti è rappresentato dalla LISS**(Low Intensity Steady State), ossia una tipologia a basso impatto. Utilizzata da atleti avanzati come recupero attivo in alcuni giorni della settimana al seguito di allenamenti particolarmente stressanti, è particolarmente indicato anche per chi si avvicina all’attività fisica, per persone con patologie e/o in [età avanzata](#). Viene preferito ad un allenamento aerobico più intenso poiché non grava eccessivamente sulle articolazioni e può essere facilmente adattato alle capacità individuali senza attrezzature o macchinari per la maggior parte dei pazienti con tale sindrome.

Nel 2017, grazie ad un **review della Cochrane**, si è fatta ancora più chiarezza riguardo l’importanza dell’esercizio fisico aerobico per soggetti che soffrono di fibromialgia. La popolazione interessata ha riguardato per lo più donne con età media di 41 anni. Nel protocollo erano incluse diverse tipologie di esercizio aerobico come [la camminata](#), [l’andare in bicicletta](#), [la corsa](#), [l’aerobica a basso impatto e l’esercizio acquatico](#). Il tutto è stato svolto in due/tre sessioni settimanali e con intensità differenti, aumentate con l’avanzamento dello studio.

[L’esercizio aerobico](#) è stato confrontato sia con altre modalità di **attività cardiovascolare sia con gli interventi non fisici come il self-management, l’educazione, farmaci o le cure standard**. Si è indagato su vari aspetti globali della persona, come la qualità della vita correlata alla salute (**HRQoL**), il dolore, l’affaticamento, la rigidità, i movimenti funzionali, la sicurezza nello svolgere determinate attività e la tollerabilità allo sforzo, quindi tutti quegli aspetti che pregiudicano il benessere dei soggetti.

La revisione ha incluso 13 studi, con 839 partecipanti esaminati in totale. Otto studi di tredici hanno indagato la differenza tra l’esercizio aerobico e le cure standard, i restanti cinque tra l’esercizio aerobico e gli interventi non fisici. Alla fine degli studi, i risultati più evidenti sono stati quelli sul dolore, valutato dopo 6-24 settimane, con miglioramenti pari all’11%. Le funzioni fisiche, valutate dopo 8-24 settimane, sono migliorate del 10%. La rigidità, valutata dopo 16 settimane, ha visto miglioramenti dell’8%. La qualità della vita (HRQoL) è stata valutata dopo 12-24 settimane, con migliorie del 7% rispetto all’inizio.

La fatica, valutata dopo 14-24 settimane, è diminuita del 6%. Attraverso lo studio della letteratura scientifica è stato quindi evidenziato come, in particolare, **l’allenamento aerobico, rispetto ad altre metodologie**, sembra essere più impattante sulla componente dolorifica e della fatica. Importante è riuscire a capire le condizioni di chi si ha di fronte, poiché l’esercizio aerobico strenuo o esercizi isometrici tenuti troppo a lungo inducono effetti iperalgesici nei pazienti FM. **I soggetti con dolore cronico variano notevolmente nelle loro capacità e limiti, obiettivi e stili di vita**, e sembrano avere maggior successo con programmi adattati che tengano conto delle loro esigenze specifiche. Si parte dalla consapevolezza che tutti gli esseri umani hanno particolari condizioni fisiche che, se non seguite parallelamente da esercizi che tengono conto anche della sfera psichica, non danno risultati evidenti nel breve e lungo periodo. È risaputo infatti che una determinata azione non porta alla stessa conclusione in soggetti diversi. **Non è in discussione l’universalità della biomeccanica applicata agli esercizi**, ma il rapporto ostico che essa rischia di avere con la mente se non si trova una via comune da percorrere.

Per altri articoli interessanti sul mondo della salute, [clicca qui!](#)

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/sindrome-fibromialgica-ecco-nel-dettaglio-benefici-dell-esercizio-aerobico/124198>

