



Fibromialgia: le intolleranze tra le concause della malattia *Come attenuare il dolore diffuso con l'alimentazione corretta*

Basiano (MI)_18 febbraio 2019_

Dolori diffusi, insonnia e mal di testa sono tra i sintomi più noti della fibromialgia, ma non sono gli unici: i disturbi gastrointestinali hanno un ruolo importante nella diagnosi della malattia. Negli anni, infatti, si sta delineando in modo sempre più evidente una stretta correlazione tra le intolleranze alimentari, i disturbi che ne derivano e questa malattia del dolore cronico. Basti pensare che il 36% dei fibromialgici è intollerante al lattosio, mentre il 49% lo è al glutine (fonte: Giannantonio Cassisi, reumatologo presso l'Asl di Belluno). Dopo il grande successo dell'ultimo appuntamento, per parlare di fibromialgia, intolleranze e alimentazione in occasione del **prossimo incontro nel mese di marzo**, presso la sede de **Il Mondo delle Intolleranze**, medici e biologi dell'associazione rifletteranno sul tema "Fibromialgia e intolleranze, un nesso da scoprire per stare meglio". Interverranno Marco Monzani (specialista in Endocrinologia e malattie del ricambio), Stefano Uberti (osteopata) e Maria Stella Cacciola (biologa e nutrizionista).

Cos'è la fibromialgia?

La fibromialgia (o sindrome fibromialgica) è una patologia che in Italia colpisce circa 2milioni di persone (fonte: Aisf), caratterizzata da dolore muscolo scheletrico generalizzato: i muscoli dell'organismo rimangono in una condizione di tensione costante che provoca nel tempo limitazione dei movimenti, sensazione di gonfiore alle articolazioni, stanchezza ed esaurimento muscolare, oltre ad altri disturbi come insonnia, mal di testa, dolori mandibolari, tachicardia, ansia e depressione. A causarla possono essere fattori genetici, ambientali e neurochimici, eppure rimane una patologia di difficile diagnosi dal momento che cause e meccanismi non sono ancora del tutto chiari.

Fibromialgia, intolleranze e alimentazione

Se la fibromialgia è uno stato infiammatorio generalizzato, allora anche l'infiammazione che deriva da cibi o alimenti non tollerati può diventare una concausa della malattia. Per questo motivo, una dieta priva di alimenti non tollerati consentirebbe di diminuire lo stato infiammatorio e quindi la sintomatologia della sindrome, rendendo di fatto anche l'alimentazione un fattore integrante della terapia. Nonostante non esista una dieta specifica per i malati di fibromialgia, è possibile ad esempio ridurre i parametri infiammatori con alimenti specifici, seguendo una dieta bassa in zuccheri semplici, con antiossidanti e cereali integrali come il farro, l'orzo e la segale.

La dieta del paziente fibromialgico

Non esiste una specifica dieta da rispettare in caso di fibromialgia, come non esistono integratori alimentari che siano raccomandati per tutti i pazienti. È risaputo però che l'alimentazione assume un ruolo importante nella lotta a dolore e stanchezza. Molti pazienti fibromialgici hanno avuto benefici con miglioramento dei sintomi grazie a diete a basso contenuto di grassi. I consigli alimentari possono quindi essere i seguenti:



- ridurre lo zucchero, soprattutto se raffinato;
- limitare il consumo di carne rossa e preferire altre fonti di proteine animali (pesce, pollame, uova e latticini);
- mangiare molta frutta e verdura fresca di stagione, per l'apporto di sali minerali e vitamine;
- quando i pazienti presentano la sindrome dell'intestino irritabile (in associazione alla fibromialgia), la dieta dev'essere regolata di conseguenza, per non aggravare ulteriormente la sintomatologia;
- ridurre l'utilizzo del sale e bere molta acqua;
- limitare l'uso di caffè e tè, oltre ad evitare i superalcolici.

Dove e quando

Dove: Associazione Il Mondo delle Intolleranze
via delle Industrie 24 | 20060 | Basiano | Milano

Quando: da definire

Ingresso: gratuito

Associazione Il Mondo delle Intolleranze: nasce nel 2012 su espressa volontà di Tiziana Colombo (attuale Presidente) già fondatrice di blog dal grande seguito dedicati alla cucina per intolleranti. Lo scopo è dichiaratamente a sfondo sociale per l'aiuto e il sostegno a tutti coloro che soffrono di intolleranze verso il glutine, i lieviti, il nichel e il lattosio. Forte di un Comitato Scientifico di medici gastroenterologi, endocrinologi, nutrizionisti e osteopati, si pone l'obbiettivo di trattare l'argomento da un punto di vista medico, alimentare, psicologico e, appunto, sociale.
www.ilmondodelleintolleranze.it

Dottor Marco Monzani: diploma Nazionale di Ecografia Specialistica: Ecografia per Medici di Medicina Generale; membro S.I.U.M.B (Società Italiana di Ultrasonologia in Medicina e Biologia); membro A.N.S.I.S.A. (Associazione Nazionale Specialisti in Scienza dell'Alimentazione); Master Universitario di II° Livello in Anti-Aging e Medicina Preventiva Low Dose Medicine: Il Nuovo Paradigma; esperto in Medicina Complementare (Omotossicologia, Omeo-Mesoterapia, Terapia infiltrativa con farmaci Omotossicologici)

Dottor Stefano Uberti: osteopata con formazione in Italia e all'estero, collaboratore con centri di cura di primo livello in Italia, ha pubblicato diverse ricerche sulle riviste scientifiche internazionali.

Dottoressa Maria Stella Cacciola: laurea magistrale in Scienze Biologiche all'Università degli Studi di Messina nel 1987; iscritta all'Ordine Nazionale dei Biologi nel gennaio 2006, abilitata alla prescrizione di diete, piani alimentari, consigli alimentari per adulti, bambini, anziani, gravidanza, allattamento, sportivi, Intolleranze Alimentari, Nutrizione Sportiva, Nutrizione Oncologica, Dieta Chetogenica, Dieta Zona.
Componente della Commissione Nutrizione dell'Ordine Nazionale dei Biologi e Tutor per nutrizionisti, è esperta di alimentazione per le intolleranze, con specificità di Intolleranza al Nickel per aver svolto stage presso Centri specializzati come ANTIGENIA di Bologna e IMGEP S.r.l. – Istituto di Medicina Genetica Preventiva e Personalizzata di Milano, dove ha iniziato anche un percorso di studio ed approfondimento sulla Nutrigenetica che ha approfondito in collaborazione con EUROGENETICA del dott. Keith Grimaldi.

Ufficio stampa:

Morena piacentini

+39 030 6376274

press2@morenapiacentini.it

Il Mondo delle Intolleranze

Tel. +39 02 8715 9417

info@ilmondodelleintolleranze.it