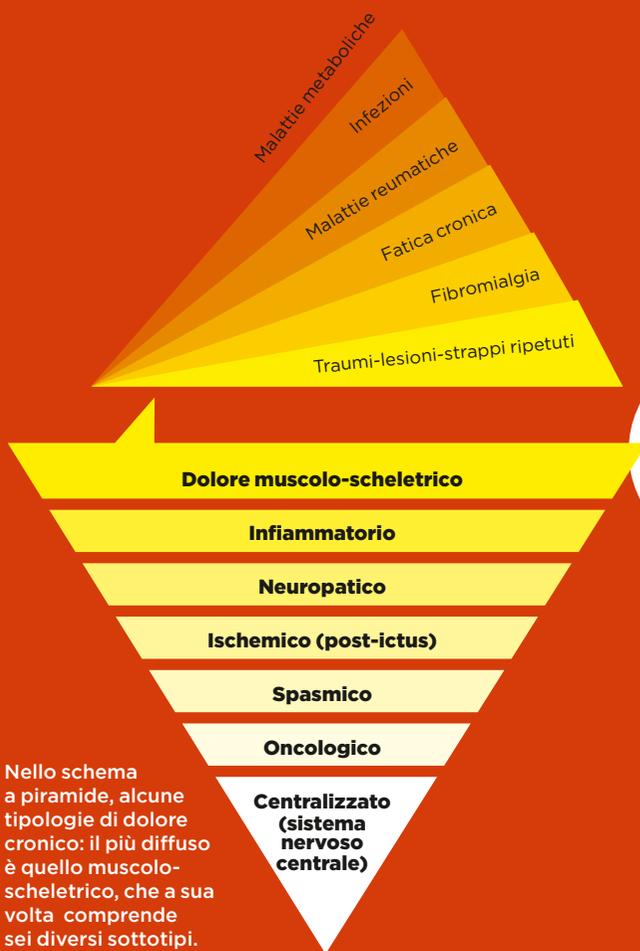


E liberaci dal *male*

Il dolore cronico colpisce un italiano su quattro. Ma eliminarlo (o ridurlo) si può. A patto di scegliere ogni volta la terapia più corretta.

di Angelo Piemontese



Nello schema a piramide, alcune tipologie di dolore cronico: il più diffuso è quello muscolo-scheletrico, che a sua volta comprende sei diversi sottotipi.



Soffri di dolore cronico? In che modo ti curi?
Dillo sulla pagina Facebook di Panorama.

20%

DELLA POPOLAZIONE
MONDIALE SOFFRE
DI DOLORE CRONICO,
PERCENTUALE CHE
SALE AL 26% IN ITALIA.
E NEL

56%

DEI CASI SONO DONNE.

Comincia spesso così, con un fastidioso mal di schiena o dolore alle articolazioni. Che in poco tempo diventa sempre più intenso. L'armadietto dei medicinali inizia a riempirsi di farmaci: le confezioni si svuotano ma il sollievo è minimo. Un calvario, quello del dolore cronico, vissuto da circa un italiano su quattro (le donne più degli uomini).

Molte le cause: artriti, artrosi, malattie degenerative, endometriosi, danni al sistema nervoso, effetti del diabete e postumi di infezioni come l'herpes, che negli over 60 lascia strascichi di dolore permanente. Il problema riguarda infine tutte le età: tendinopatie e mal di schiena cronici sono in aumento tra i 40enni che svolgono lavori sedentari, a causa della postura scorretta e dell'uso di sedie e mouse non ergonomici.

Ma vincere il dolore cronico si può. «Serve un'accurata diagnosi ascoltando le sensazioni riferite dal paziente» dice Rossella Marzi, coordinatrice della Commissione terapia del dolore della regione Piemonte. «È importante classificare il tipo di dolore e l'intensità. Bruciore e fastidio da puntura di spillo sono tipici sintomi di neuropatie, cioè compressioni di filamenti nervosi periferici o schiacciamento della colonna vertebrale. In tal caso si possono inserire minicateteri collegati a pompe che rilasciano farmaci, o elettrodi collegati a uno stimolatore midollare». Interventi però invasivi, per casi selezionati.

«Il dolore va trattato indipendentemente dalla causa» afferma Walter Marrocco, responsabile scientifico della Federazione italiana medici di medicina generale. Che spesso non si riesce neanche a individuare: alcune neuropatie non presentano evidenti danni organici, perché è il sistema dei neurotrasmettitori che va in tilt, inviando così impulsi sbagliati al cervello, come se l'interruttore del dolore fosse sempre acceso. Il dolore cronico a questo punto diventa una vera e propria malattia che provoca stress, problemi cardiovascolari e psicologici. E come tale va affrontata. «Non si può pensare di stirparlo come un dente cariato, bisogna curarlo con l'appropriata terapia farmacologica» continua Marrocco. Spesso si interviene tardi «perché l'approccio non è coordinato tra specialisti e medici di base: questi ultimi dovrebbero essere il primo filtro per intercettare la tipologia del dolore, ma con troppa facilità prescrivono invece analgesici minori». Ossia farmaci come i Fans (antiinfiammatori non steroidei), i Coxib o il paracetamolo, inefficaci per il dolore cronico e con effetti collaterali che possono essere pericolosi. A tal proposito l'Aifa, l'Agenzia italiana del farmaco, già dal 2012 raccomanda un uso dei Fans e dei Coxib alla dose minima efficace per il periodo più breve possibile, sconsigliandone l'utilizzo nei cardiopatici.

Sempre l'Aifa ha imposto a metà marzo alle case farmaceutiche di aggiornare i «bugiardini, cioè le avvertenze degli antidolorifici che associano paracetamolo e codeina (un oppio-

ide minore, di cui è emerso di recente il rischio di eventi tossici), limitando a soli tre giorni la durata del trattamento. Dopo il terzo giorno vanno sospesi, e se il dolore non passa è meglio consultare il medico o lo specialista. Anche la Fda, la Food and drug administration americana, ha fissato per i farmaci che uniscono paracetamolo e codeina un dosaggio massimo di 325 milligrammi. Il motivo?

C'è il rischio, per i pazienti che ne abusano, di danni al fegato anche gravi.

Meglio, contro il dolore cronico, optare per i cosiddetti analgesici maggiori: oppiacei forti, efficaci e ben tollerati a basso dosaggio, ovviamente dietro controllo medico. «Spesso la posologia minima è già sufficiente per la remissione del dolore» assicura Marzi. La difficoltà è superare i pregiudizi sugli oppioidi: non sono (come si crede) per malati terminali, né droghe che creano dipendenza. Inoltre le molecole di ultima generazione (ossicodone e naxolone) si sono dimostrate efficaci senza l'effetto collaterale assai comune degli oppiacei, la stipsi.

A quattro anni dalla legge 38, che ha facilitato l'accesso alle terapie del dolore, l'uso degli oppiacei nel nostro Paese è ancora basso: 100 milioni di euro la spesa annuale italiana per gli oppiacei, contro i 600 dei Fans. Il messaggio per i pazienti, secondo gli esperti, è quello che esiste il farmaco giusto in base a tipologia e intensità del dolore; mentre per i medici di base il suggerimento è tener conto delle indicazioni dell'Aifa sulla possibile tossicità cardiovascolare dei Fans (soprattutto negli anziani) e degli eventuali danni al fegato per l'uso prolungato della combinazione paracetamolo/codeina.

«Gli oppioidi possono alleviare o eliminare il dolore cronico, e possono essere somministrati anche per tutta la vita, un po' come i medicinali per l'ipertensione, purché sotto controllo medico» conclude Marzi. «La risposta dei pazienti, una volta individuata la terapia appropriata, è univoca: "Sono tornato a vivere"». ■

© RIPRODUZIONE RISERVATA

POSSONO AIUTARE

Esercizio fisico

È efficace nel ridurre il dolore cronico. Chi ne soffre tende a essere più sedentario, e questo spesso peggiora la situazione. Fare esercizio fisico (meglio se cinque volte la settimana, mezz'ora al giorno) spinge il corpo a produrre endorfine, antidolorifici naturali.

Agopuntura

Indicata nel dolore prolungato, soprattutto nel caso di osteoartrite. Gli aghi applicati sulla pelle

umentano la produzione di endorfine (come fa l'esercizio fisico) o bloccano i segnali dolorosi che dai nervi arrivano al cervello.

Yoga

Gli esercizi di stretching e le tecniche corpo-mente tipiche dello yoga possono servire nei casi di dolore quotidiano da mal di schiena o artrite. Fare yoga in modo regolare inoltre migliora l'umore, combatte lo stress e riduce il ricorso ai farmaci.