



**GUBBIO 23 -25 Maggio 2024**

**FIBROMIALGIA**

**ALIMENTAZIONE: CHE COSA SAPPIAMO ???**

**Luisa Cioni  
AISF ODV MILANO**

## *ALIMENTAZIONE CHE COSA SAPPIAMO? PREMESSA*

Sino a pochi anni fa la Fibromialgia non era riconosciuta in ambito sanitario ed il fibromialgico «paziente difficile» veniva spesso relegato al ruolo di un paziente ipocondriaco e maniaco.

In pratica clinica comunemente se osserviamo il fibromialgico notiamo un paziente da molto tempo sofferente, disilluso, una persona che non vuole fare fatica perché ha poche forze, il dolore lo logora e la più semplice attività diventa un muro insormontabile.

Spesso il Paziente Fibromialgico guardandosi allo specchio nota che il suo corpo è cambiato, non si riconosce, è aumentato di peso perché non si muove, ha perso molta massa muscolare ed ossea, mangia male, non ha voglia di cucinare, alimentarsi in modo sano è una fatica.

Il corpo e l'alimentazione quindi diventano cooprotagonisti del percorso terapeutico del Paziente Fibromialgico.

# FIBROMIALGIA

## ALIMENTAZIONE CHE COSA SAPPIAMO ???????

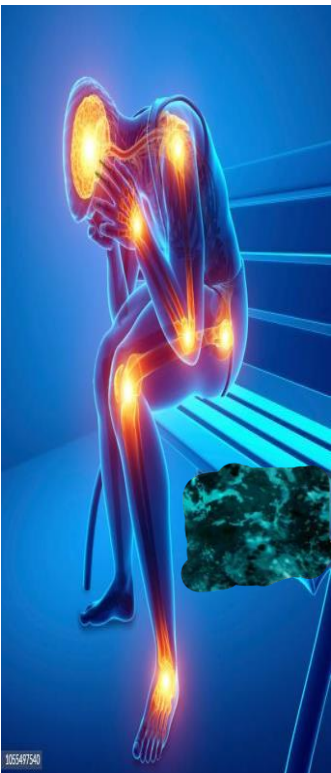


## **ALIMENTAZIONE FIBROMIALGIA E DOLORE CRONICO**

**La Fibromialgia è una patologia riconosciuta recentemente. Non sono molte le ricerche che hanno studiato la correlazione tra Fibromialgia ed Alimentazione ma alcuni dati raccolti ci hanno permesso di individuare alcune sostanze contenute negli alimenti che hanno un ruolo nell'insorgenza e nella modulazione del DOLORE.**

**Un dato ormai consolidato, conferma che il dolore è strettamente correlato ad uno STATO INFIAMMATORIO che lo peggiora .**





## **RIDUCENDO L'INFIAMMAZIONE**

È POSSIBILE OTTENERE UNA RIDUZIONE DELLA SENSAZIONE DOLOROSA  
E DEGLI ALTRI EFFETTI NEGATIVI LEGATI AL PROCESSO INFIAMMATORIO QUALI :  
DOLORE - GONFIORE - ROSSORE - IRRITAZIONE - CALORE - CEFALEA .....

Gli eventi che possono scatenare una reazione infiammatoria sono molteplici.

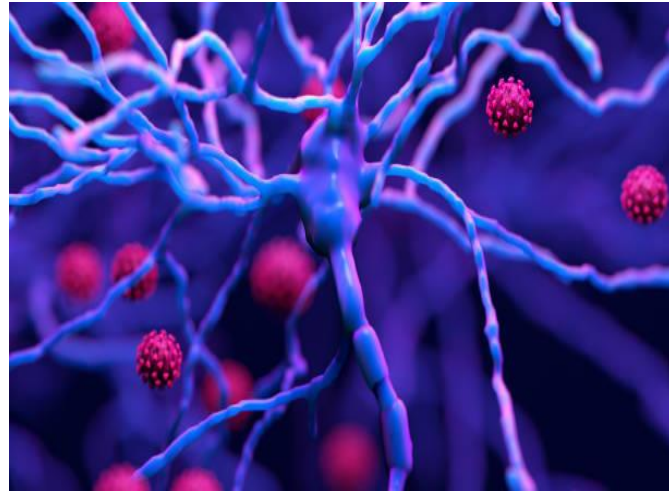
***Il meccanismo può essere associato alla liberazione di Prostaglandine  
sostanze caratterizzate da una spiccata azione pro-infiammatoria .***

Le Prostaglandine sono molecole prodotte dall'organismo  
a partire da acidi grassi a lunga catena

***La molecola da cui hanno origine le Prostaglandine “infiammatorie” è  
l'Acido Arachidonico***

una sostanza prodotta dal nostro organismo a partire dall'acido linoleico.

## INFIAMMAZIONE STRESS CRONICO



Le modalità con cui il nostro metabolismo risponde ad un evento stressogeno coinvolgono generalmente la sfera neuroendocrina con attivazione

del sistema nervoso centrale e una serie  
di cascate di natura ormonale o neurologica

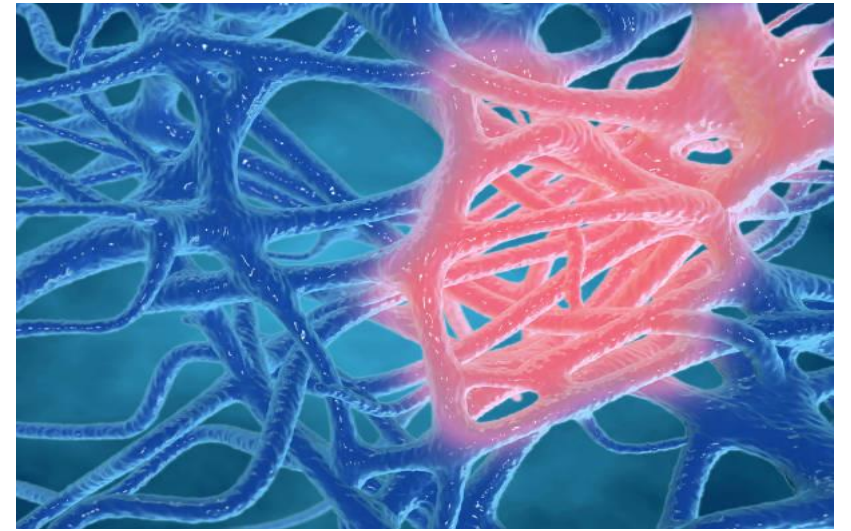
e

il sistema nervoso autonomo

con attivazione della cascata di **interleuchine con azione pro-infiammatoria**.

Lo stress cronico soprattutto se interessa il metabolismo per un periodo di durata superiore ai 3-6 mesi, ha come conseguenza il dispendio della massa energetica e quindi una variazione della composizione corporea.

## INFIAMMAZIONE STRESS CRONICO



Di fatto l'attivazione dell'asse ipotalamo-surrene stimola la produzione di **Cortisolo**, che ha un'azione catabolica, **quindi di distruzione soprattutto della massa muscolare**, che insieme al fegato e altri organi è un deposito funzionale della massa glicogenica, ovvero la nostra riserva energetica.

***Una secrezione costante di Cortisolo  
comporta uno stimolo distruttivo continuo sulla massa muscolare e ossea.***

Questo continuo dispendio di energie porta all'insorgenza di una serie di sintomi quali: dolore cronico che si perpetua nel tempo, insonnia / mancanza di sonno profondo e quindi di ristoro, una stanchezza cronica che continua a persistere nonostante il riposo.

**Dolore cronico**

**Stanchezza muscolare**

**Insonnia**

## INFIAMMAZIONE PESO CORPOREO

***L' aumento di massa grassa soprattutto a livello viscerale ha un importante ruolo pro – infiammatorio.***

I numero di macrofagi presenti nel tessuto adiposo è proporzionale all'ipertrofia degli adipociti tipicamente associata all'**obesità** e il nostro organismo reagisce con una reazione simile da corpo estraneo con conseguente **infiammazione cronica**

***Il controllo del peso corporeo è una parte integrante della terapia del paziente con Fibromialgia.***

Riportare un paziente fibromialgico ad giusto peso corporeo con una alimentazione corretta e bilanciata aiuta a ridurre l'infiammazione e a non sovraccaricare un paziente già affaticato .

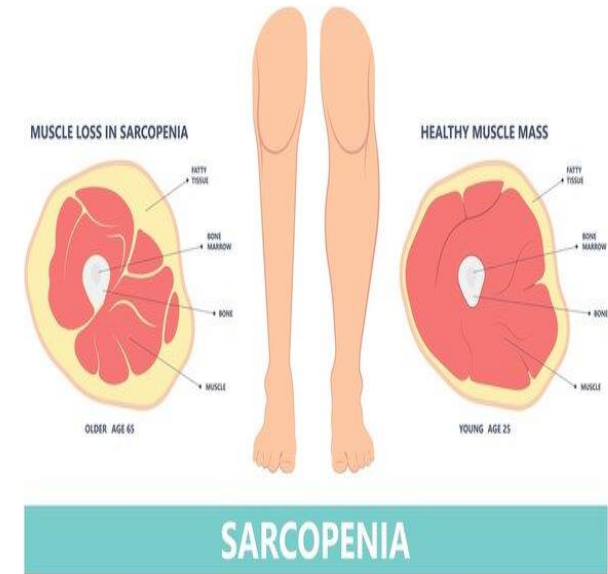




## BODY MASS INDEX ( BMI )

$$\text{BMI} = \text{peso}/\text{altezza}^2$$

**SOTTOPESO ( BMI < 18 )**  
**NORMOPESO ( BMI 18.5 – 24.5 )**  
**SOVRAPPESO ( BMI 25 – 29.5 )**  
**OBESITA' ( BMI > 30 )**



IL PAZIENTE FIBROMIALGICO ANCHE SE IN SOVRAPPESO /OBESITA' E' QUASI SEMPRE UN PAZIENTE MALNUTRITO / SARCOPENICO. AD UN PRIMO ESAME VISIVO E DALLA MISURAZIONE DELLE CIRCONFERENZE, SI PUO' NOTARE UNA DEPLEZIONE DELLE MASSE MUSCOLARI DI GAMBE, BRACCIA E TORACE CON UN AUMENTO PIU' O MENO MARCATO DEL GRASSO VISCERALE.

ATTRAVERSO L' HAND GRIP TEST POSSIAMO VALUTARE LA FORZA GENERALMENTE DIMINUITA NEL PAZIENTE FIBROMIALGICO.



CON LA BIOIMPEDENZIOMETRIA ( BIA )  
ABBIAMO LA POSSIBILITA' DI VALUTARE APPROFONDITAMENTE LA COMPOSIZIONE CORPOREA GLOBALE E NEI VARI DISTRETTI.



MISURAZIONE CIRCONFERENZE



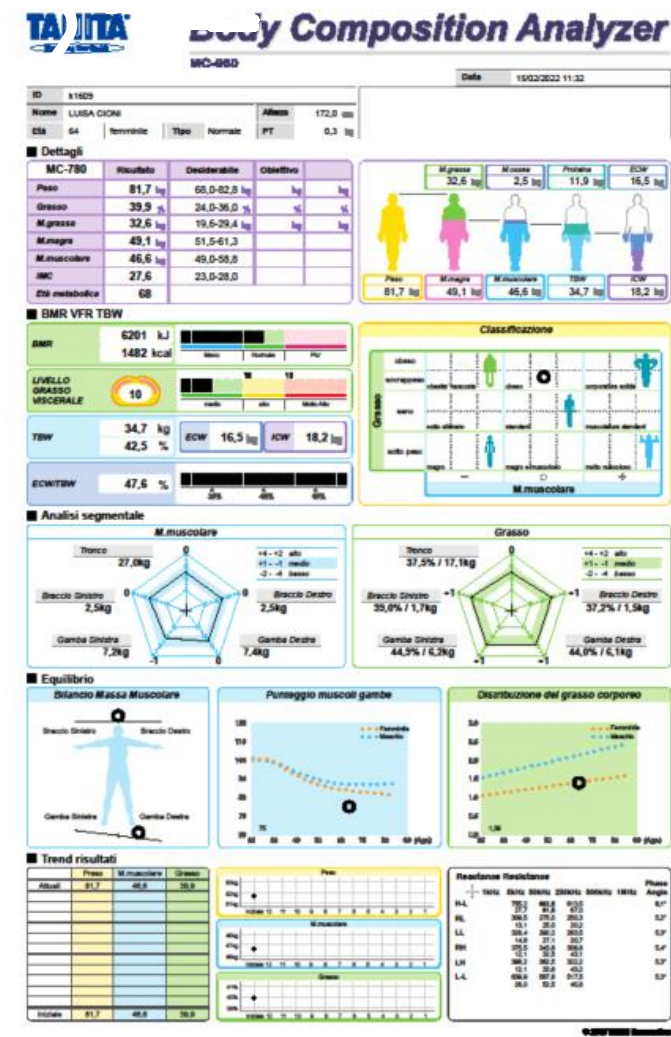
PLICOMETRIA



CALORIMETRIA PORTATILE



BIOIMPEDENZIOMETRIA



REFERTAZIONE BIA

## STABILITO CHE

- 1) ABBIAMO DATI REALI SULLA COMPOSIZIONE CORPOREA DEL PAZIENTE
- 2) SAPPIAMO QUALI SONO I SUOI FABBISOGNI NUTRIZIONALI
- 3) L' OBIETTIVO E' CONTRASTARE L'INFIAMMAZIONE

ABBIAMO LA NECESSITA' DI STUDIARE UNA  
PROPOSTA NUTRIZIONALE PERSONALIZZATA E FACILE DA SEGUIRE  
ADEGUATA ALLA COMPLESSITA' CHE PRESENTA IL PAZIENTE FIBROLIALGICO



# LA FIBROMIALGIA SI PUO' MANIFESTARE CON UNO O PIU' SINTOMI

**Dolore cronico**

**Stanchezza muscolare**

**Fibrofog**

**Dolore muscoloscheletrico**

**Ansia**

**Insonnia**

**Vulvodinia**

**Cefalea**

**Intolleranza al freddo**

**Depressione**

**Colon irritabile**



***Nella Fibromialgia un corretto approccio alimentare diventa una vera e propria terapia***



## **Quali strategie nutrizionali adottare?**

### ***Evitare le carenze nutrizionali***

La carenza di nutrienti essenziali porta ad una intensificazione della stanchezza cronica e della fatica.

Lo sbilanciamento nell'assunzione di alcuni nutrienti come gli ioni metallici e le vitamine può giocare un ruolo importante nello sviluppo della fibromialgia.

Alcuni studi hanno dimostrato che la carenza di alcuni macro e micronutrienti può determinare una disfunzione nel meccanismo di inibizione del dolore suscitando o esacerbando il dolore muscolo-scheletrico correlato alla Sindrome Fibromialgica e lo sviluppo di altri sintomi tipici della malattia.

### **Carenze nutrizionali importanti sono:**

Vitamine B in particolare la B12

Vitamina D

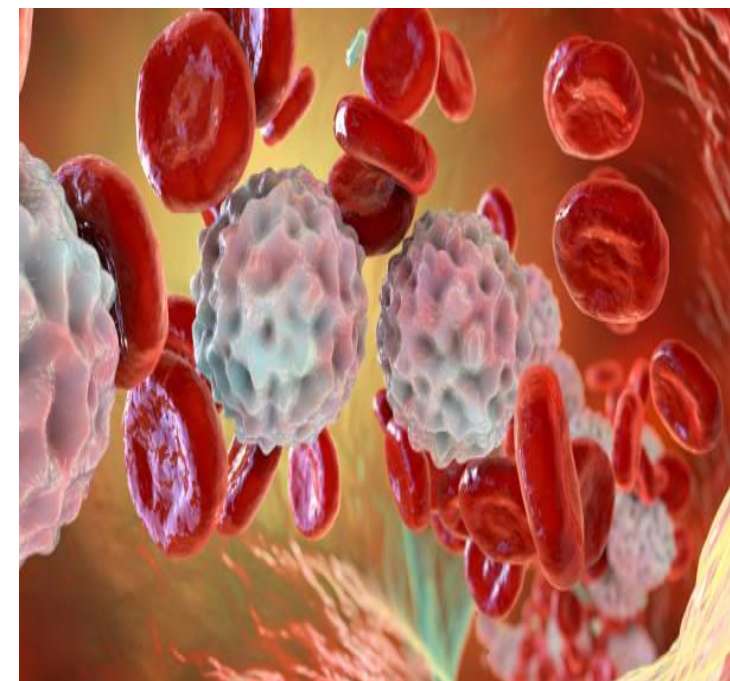
Oligoelementi

Minerali quali il Magnesio (uno dei supplementi più consigliati specificatamente per la fibromialgia) Ferro - Selenio - Zinco - Rame

Carnitina

Coenzima Q10

Enzimi protettivi antiossidanti come Glutatione e Superossido Dismutasi.



## **Quali strategie nutrizionali adottare?**

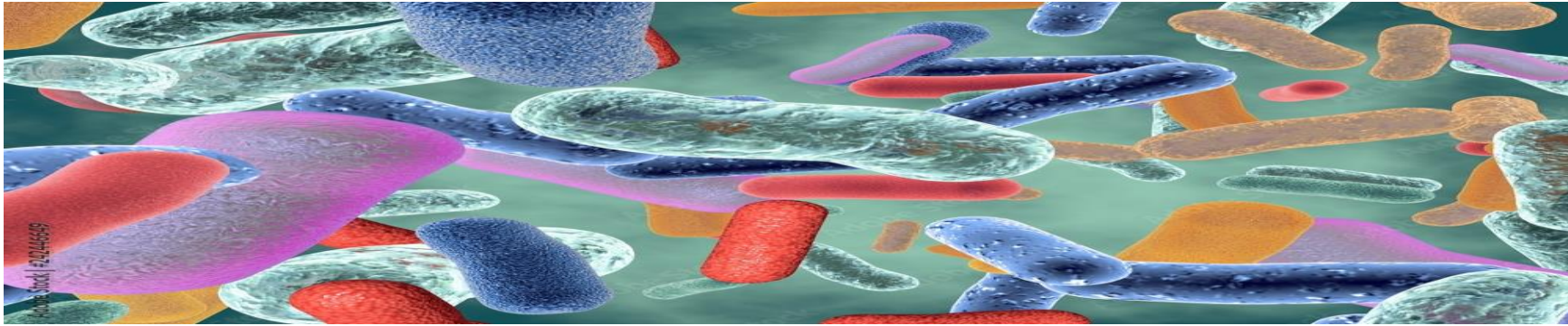
Per ridurre al minimo la sintomatologia clinica è importante seguire una dieta corretta, evitando carenze nutrizionali e prestando attenzione agli alimenti che possono favorire **l'infiammazione intestinale.** Nella Fibromialgia la sfera gastrointestinale è particolarmente soggetta a disbiosi e aumento della permeabilità intestinale con conseguente alterazione della funzione.

- **Aumentare l'Immunotolleranza**

cioè rendere più tollerabile quanto viene ingerito grazie al miglioramento della barriera intestinale contrastando così la disbiosi che può favorire la comparsa di cistiti o di candidosi dovute alla migrazione dei microrganismi dall'intestino a vescica e vagina.

E' importante limitare l'ingresso di antigeni dannosi che potrebbero danneggiare la funzione della barriera intestinale già alterata dalla sindrome.

Molto frequentemente i pazienti fibromialgici soffrono della Sindrome del Colon Irritabile presentano alterazioni dell'alvo ed irregolarità della funzione intestinale che si manifestano con squilibri nella defecazione di varia natura ( incontinenza, diarrea, stipsi prolungata, occlusione intestinale), disturbi della digestione e gonfiore addominale post-prandiale, spesso associati al peggioramento della condizione clinica di base .



***Per mantenere un buon MICROBIOMA INTESTINALE è utile l'impiego di PROBIOTICI che hanno una funzione diretta sulla flora intestinale e PREBIOTICI che hanno il compito di nutrire la flora intestinale (inulina, FOS frutto-oligosaccaridi, GOS galatto-oligosaccaridi) .***



**La vitamina D ha un effetto rilevante nella modulazione dell'infiammazione,** agendo direttamente sulla chiusura delle giunzioni della barriera intestinale, impedendo la formazione di varchi che aprirebbero la strada di microrganismi patogeni al lume sanguigno.

La Vitamina D nella popolazione generale è molto spesso carente ed è necessario controllarne sempre i valori.

L'integrazione di Vitamina D «di norma» prevede uno schema bisettimanale o mensile, ma sarebbe preferibile un'assunzione giornaliera, anche di 4000 U.I. nei casi più severi.

Giusti livelli di Vitamina D si traducono in un miglioramento della qualità della vita e una riduzione della sintomatologia dolorosa.



## Quali strategie nutrizionali adottare?

- ridurre la risposta infiammatoria ripristinando il corretto equilibrio degli acidi grassi, per esempio con la somministrazione di omega 3 e omega 6.
- impedire l'accumulo di lesioni ossidative attraverso l'assunzione di antiossidanti favorendo il consumo di frutta ad alto contenuto di vitamina C .
- Limitare il più possibile l'azione pro - infiammatoria di alcuni alimenti.

In letteratura emerge frequentemente una concomitanza tra Fibromialgia e Celiachia o una ipersensibilità al **glutine**.

In questi casi è importante adottare una dieta gluten-free, evitando prodotti a base di farine di grano, adottando farine di grano saraceno, miglio, riso e quinoa.

Diversi studi hanno rilevato un numero importante di pazienti fibromialgici intolleranti o ipersensibili al **lattosio** che deve essere eliminato dall' alimentazione .

- Si consiglia di prediligere i cibi freschi e stagionali e evitando l'assunzione di cibi processati e conservati contenenti sostanze chimiche .

## ECCITOTOSSINE:

### Aspartame - NMDA = RECETTORE N METIL D ASPARTATO UN RECETTORE DI DOLORE DEL SISTEMA NERVOSO.

I pazienti con la fibromialgia hanno recettori eccessivamente **attivati** di NMDA e l'assunzione di aspartame peggiora così la problematica aumentando la percezione di dolore. L'aspartame è presente in dolcificanti artificiali.



### Glutammato - MSG = GLUTAMMATO MONOSODICO

Additivi alimentari come il MSG ha gli stessi effetti dell'aspartame sulla fibromialgia. Il glutammato è contenuto in dadi e concentrati di carne conservati, in alimenti orientali (salsa di soia, salse da accompagnamento ai cibi orientali - dadi -)

### Cisteina - AMINOACIDO NON ESSENZIALE

presente spesso con i nitrati nei salumi, nelle carni, in prodotti lattiero caseari, soprattutto in alimenti conservati.



## ELEMENTI TOSSICI



IL MERCURIO E GLI ALTRI **ELEMENTI TOSSICI**, possono interferire con la biodisponibilità dei nutrienti essenziali.

Il dolore muscolare in particolare sembra associato agli effetti dannosi di ELEMENTI TOSSICI QUALI ALCUNI METALLI PESANTI COME IL MERCURIO - IL CADMIO - IL PIOMBO



**MERCURIO** grandi pesci predatori come squali e squaloidi, pesce spada, marlin e tonni.

**CADMIO** è legato all'uso di pesticidi.

Tra gli **alimenti** che ne sono più ricchi: **fegato, funghi, molluschi, polvere di cacao e alghe essiccate.**

**PIOMBO** Anche gli animali, e gli alimenti di origine animale, sono interessati dalla presenza di piombo. Più esposti sono gli animali carnivori, e soprattutto gli organi, come **il cervello e il fegato**, che fisiologicamente accumulano il metallo.

I prodotti ittici possono contenere quantitativi considerevoli di piombo, che arriva in mare attraverso le falde. Ad essere particolarmente interessati sono i **molluschi, polpo, seppie, calamari i molluschi filtratori come le cozze**. Il fatto che questi animali "filtrino", causa un accumulo importante del metallo all'interno del loro organismo, una concentrazione che è tanto più alta quanto più alta è la vita del mollusco stesso, durante la quale ha continuato sempre ad accumulare il metallo.

## ALIMENTI E BEVANDE SCONSIGLIATI

Gli alimenti ricchi in ZUCCHERI SEMPLICI (FRUTTOSIO E ZUCCHERI) devono essere controllati per mantenere un giusto peso corporeo. PREFERIRE I CARBOIDRATI COMPLESSI  
che rilasciano lentamente zuccheri nel sangue. Meglio carboidrati integrali.  
Bibite, bevande zuccherate e colorate sono da evitare.

ASPARTAME dolcificante contenuto in molte bibite e cocktail.

CAFFEINA - molti pazienti affetti da Fibromialgia possono trovare la caffeina in bevande, cole e caffè e considerarla come fonte di energia per contrastare la fatica. Questa sostanza può tuttavia, dare una spinta rapida di energia, generando poi velocemente la fatica.



GLUTINE – Sono frequenti le manifestazioni di **intolleranza non celiaca** al glutine.

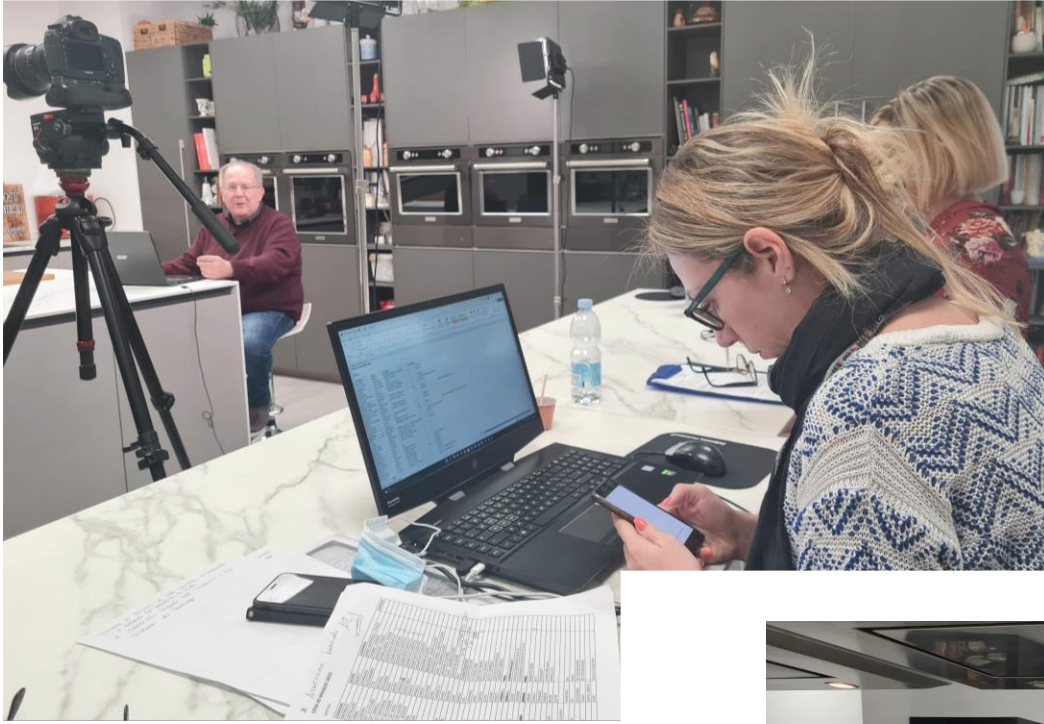
LATTOSIO - alcuni pazienti con fibromialgia non possono tollerare latte e i prodotti lattiero-caseari contenenti lattosio pur non avendo sempre una vera intolleranza al lattosio.

ALCUNE VERDURE AD ALTO CONTENUTO DI ISTAMINA

(MOLTO ALLERGIZZANTI) possono avviare i sintomi nei pazienti con fibromialgia:

pomodori - peperoncino rosso - melanzana - peperone dolce.

**10 RICETTE PER 10 SINTOMI**





nonnapaperina

WOW



FRANCE 120  
@ANSFODV OFFICIAL  
@ANSY.FABRI  
IN THE KITCHEN



*GRAZIE PER L'ATTENZIONE*