

Stanchezza patologica: che cosa la scatena, come contrastarla

Intervista alla Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Sintesi dell'intervista e punti chiave

E' un problema in agguato soprattutto al ritorno dalle vacanze: il contraccolpo del rientro, il confronto spesso stridente fra il clima spensierato della villeggiatura e il grigiore della vita quotidiana si traducono in un forte senso di stanchezza e nella perdita di energia vitale. Nella maggior parte dei casi, si tratta di un fenomeno transitorio. A volte, però, la spossatezza tende a persistere, e può essere il segnale di qualcosa di più grave sul fronte psicologico o della salute. Si parla allora di stanchezza patologica, o "astenia": un quadro che interessa il 30% circa delle donne di oggi, spesso pressate da mille impegni in casa e sul lavoro, e che richiede un approfondimento clinico immediato. Quali fattori possono innescare l'astenia? La stanchezza che si prova al termine di una giornata ha sempre un significato negativo? Che cosa si può fare, quando si sente di non farcela più?

In questa intervista illustriamo:

- la differenza fra la stanchezza "amica", che ci prende dopo una giornata faticosa ma soddisfacente, e scompare dopo un buon sonno ristoratore, e la stanchezza "nemica", la vera e propria astenia, che non passa e ci dice che l'organismo è in riserva;
- come l'astenia possa essere alimentata dagli spazi confinati delle città, da un lavoro monotono e non gratificante, dai ritmi di vita forsennati, ma essere anche indizio di un'iniziale depressione o di una malattia;
- il collegamento fra astenia e aumento degli incidenti domestici, alla guida e sul lavoro;
- la necessità di mettersi in discussione, e di accettare la prospettiva di cambiamenti anche importanti, quando la stanchezza e la mancanza di motivazione riguardino soprattutto l'ambito lavorativo;
- l'opportunità, in caso di stanchezza grave e persistente, di consultare il medico per accertare l'eventuale presenza di anemia da carenza di ferro, disfunzioni della tiroide, malattie reumatiche, depressione o altre patologie;
- l'aiuto che, in caso di depressione, può venire una terapia farmacologica su misura;
- due consigli pratici per contrastare l'astenia a livello di stili di vita: movimento fisico quotidiano (aumenta le endorfine e permette di scaricare le emozioni negative) e sonno regolare (almeno sette ore per notte, meglio se otto).