# Fibromialgia e alimentazione: prospettive terapeutiche

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

Bjørklund G, Dadar M, Chirumbolo S, Aaseth J.
**Fibromyalgia and nutrition: Therapeutic possibilities?**
Biomed Pharmacother. 2018 Apr 17;103:531-538. doi: 10.1016/j.biopha.2018.04.056. [Epub ahead of print]

Fare il punto delle attuali conoscenze sulle correlazioni tra fibromialgia e alimentazione: è questo l'obiettivo della review realizzata da G. Bjørklund e collaboratori, del Council for Nutritional and Environmental Medicine di Mo i Rana, Norvegia.

La fibromialgia è **una condizione cronica di eziologia incerta**, caratterizzata da dolori intensi e diffusi, disturbi del sonno, disfunzioni cognitive, fatigue e altre problematiche funzionali. In altre occasioni abbiamo evidenziato l'importanza del movimento fisico nella cura della complessa sintomatologia che la contraddistingue. Oggi ci concentriamo sull'alimentazione.

Gli Autori ricordano che:

- è stato recentemente ipotizzato che **uno sbilanciamento nell'assunzione di determinati nutrienti**, fra cui ioni metallici essenziali e vitamine, possa giocare un ruolo critico nello sviluppo della patologia;
- il **dolore muscolare**, in particolare, sembra essere associato a insufficienti livelli di aminoacidi, magnesio, selenio, vitamine B e D, così come agli effetti dannosi di alcuni metalli pesanti, come il mercurio, il cadmio e il piombo;
- la **carenza di nutrienti essenziali**, in particolare, può determinare una disfunzione dei meccanismi di inibizione del dolore, un'intensificazione della stanchezza cronica e lo sviluppo di altri sintomi tipici della malattia;
- il mercurio e gli altri **elementi tossici**, per contro, possono interferire con la biodisponibilità dei nutrienti essenziali.

La review esamina l'effetto dei metalli e delle vitamine sulla percezione del dolore, e sottolinea come **un'attenta disciplina alimentare** sia di importanza centrale nell'ottimizzazione dell'azione dei nutrienti essenziali e nel conseguente **controllo del dolore**.

Gli Autori concludono la loro analisi auspicando l'avvio di nuovi studi volti ad approfondire e confermare queste correlazioni.

© 2018 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org 