Percezione del dolore nella fibromialgia: il ruolo predisponente dell'alimentazione

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

Correa-Rodríguez M, Casas-Barragán A, González-Jiménez E, Schmidt-RioValle J, Molina F, Aguilar-Ferrándiz ME.
Dietary inflammatory index scores are associated with pressure pain hypersensitivity in women with fibromyalgia
Pain Med. 2019 Sep 25. pii: pnz238. doi: 10.1093/pm/pnz238. [Epub ahead of print]

Valutare la correlazione fra alimentazione e percezione del dolore nella fibromialgia: è questo l'obiettivo dello studio osservazionale trasversale coordinato da María Correa-Rodríguez ed espressione delle Università di Granada e di Jaén, Spagna.

L'**ipersensibilità al dolore** è uno dei sintomi più invalidanti della fibromialgia. I ricercatori spagnoli, in particolare, hanno analizzato la relazione fra la tendenza della dieta a produrre effetti infiammatori e la soglia del dolore da pressione esercitata su specifici tender point.

Lo studio ha coinvolto **95 donne affette da fibromialgia e 98 controlli**, utilizzando il Dietary Inflammatory Index, l'algometria e una scala analogica visuale. Sono stati valutati anche la gravità complessiva della patologia, la fatigue, i livelli d'ansia e la sensibilizzazione centrale.

Questi, in sintesi, i risultati:

- più elevati punteggi del Dietary Inflammatory Index, ossia **la maggiore tendenza di una dieta a produrre effetti infiammatori**, correlano, nelle donne ammalate di fibromialgia, con **una più elevata sensibilità al dolore da pressione** alla nuca (β = 0.234, 95% CI = 0.016-0.452, P = 0.036), al trapezio (β = 0.299, 95% CI = 0.083-0.515, P = 0.007), all'articolazione zigapofisaria (β = 0.291, 95% CI = 0.022-0.559, P = 0.035), alla seconda costola (β = 0.204, 95% CI = 0.060-0.348, P = 0.006), ai glutei (β = 0.591, 95% CI = 0.110-1.072, P = 0.017), al grande trocantere (β = 0.379, 95% CI = 0.016-0.742, P = 0.041) e al ginocchio (β = 0.482, 95% CI = 0.117-0.850, P = 0.011), dopo aver corretto i dati per età, stato menopausale e livelli globali di energia;
- non sono state invece trovate differenze significative fra casi e controlli per quanto riguarda la correlazione fra i punteggi del Dietary Inflammatory Index e gli altri sintomi clinici presi in considerazione.

Si può quindi concludere che **una dieta tendenzialmente infiammatoria aggrava l'ipersensibilità al dolore nelle pazienti affette da fibromialgia**, il che conferma:

- la **natura eminentemente infiammatoria** della fibromialgia;
- la necessità – nella difficile terapia di questa patologia – di seguire anche **stili di vita sani** e che includano non solo una corretta alimentazione, ma anche (come più volte sottolineato in

questa rubrica) il movimento fisico regolare.