# Sintomi della fibromialgia: i benefici dell'alimentazione e dei supplementi nutrizionali

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

*Commento a:*
Pagliai G, Giangrandi I, Dinu M, Sofi F, Colombini B.
**Nutritional interventions in the management of fibromyalgia syndrome**
Nutrients. 2020 Aug 20;12(9):2525. doi: 10.3390/nu12092525

Valutare i benefici dell'alimentazione nel trattamento dei sintomi della fibromialgia: è questo il contenuto della review coordinata da Giuditta Pagliai ed espressione del Dipartimento di Medicina Sperimentale e Clinica dell'Università di Firenze, e dell'Unità di Nutrizione Clinica presso l'Azienda ospedaliero-universitaria Careggi, il più grande centro policlinico del capoluogo toscano.
La gestione della fibromialgia prevede il ricorso a strategie farmacologiche e non farmacologiche: fra queste, il ruolo della **dieta** e dei **supplementi nutrizionali** è confermato da evidenze sempre più solide, anche se alcuni specifici aspetti restano controversi.
Il lavoro si articola in due sezioni, dedicate rispettivamente ai supplementi e agli alimenti.
Nella prima parte si parla dei benefici di:
- vitamina D;
- vitamina C ed E;
- magnesio e ferro;
- probiotici;
- aminoacidi.

Fra le misure alimentari, si esaminano:
- l'olio extra-vergine di oliva;
- i cereali antichi (khorasan);
- sei diversi tipi di dieta: 1) priva di glutammato monosodico e aspartame; 2) gluten-free; 3) a basso contenuto di FODMAP (carboidrati a catena corta); 4) ipocalorica; 5) vegetariana; 6) mediterranea.

Tutti questi accorgimenti sembrano avere **buoni effetti sul controllo dei sintomi della fibromialgia**, anche se i ricercatori sottolineano la necessità di più ampi studi per definirne appieno il ruolo all'interno della complessiva strategia di cura.

© 2021 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org 