

## Fibromialgia: l'attività fisica è decisiva per stare meglio

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

### La domanda

*Ho la fibromialgia. Perché faccio così tanta fatica a svolgere attività fisica? E perché mi sento sempre più debole e sempre più fragile?*

### I temi toccati

<li>Le possibili cause della debolezza nella donna affetta da fibromialgia</li><li>Che cosa sono i mitocondri delle cellule, e perché una loro alterazione può costituire un'importante concausa dell'astenia e dell'affaticabilità</li><li>Perché l'attività fisica costante e graduale può migliorare la capillarizzazione dei tessuti e aiutare i mitocondri a funzionare meglio</li><li>Che cosa accade di converso ai capillari, e alla massa muscolare, quando la donna conduce una vita sedentaria oppure si allena a un ritmo eccessivo</li><li>Di quanto aumenta il rischio di sarcopenia nelle donne fibromialgiche che rinunciano a muoversi</li><li>Perché l'attività fisica deve essere accompagnata da una respirazione lenta e profonda</li><li>L'importanza di monitorare l'emocromo, per evitare che il quadro clinico della fibromialgia venga aggravato dall'anemia</li>*Per gentile concessione di Italpress - Focus Salute*