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

Le possibili cause della debolezza nella donna affetta da fibromialgia
Che cosa sono i mitocondri delle cellule, e perché una loro alterazione può costituire un’importante concausa dell’astenia e dell’affaticabilità
Perché l’attività fisica costante e graduale può migliorare la capillarizzazione dei tessuti e aiutare i mitocondri a funzionare meglio
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
Di quanto aumenta il rischio di sarcopenia nelle donne fibromialgiche che rinunciano a muoversi
Perché l’attività fisica deve essere accompagnata da una respirazione lenta e profonda
L’importanza di monitorare l’emocromo, per evitare che il quadro clinico della fibromialgia venga aggravato dall’anemia
Per gentile concessione di Italpress - Focus Salute

© 2025 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org