

## Fibromialgia: se l'intestino "regolare il dolore si riduce

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

### La domanda

*Soffro di stitichezza alternata a colite, la sindrome dell'intestino irritabile. Ho notato che quando riesco ad andare di corpo più regolarmente migliorano anche i dolori della fibromialgia. E' possibile? E come posso aiutare il mio intestino tutti i giorni?*

### I temi toccati

La fondamentale intuizione di Ippocrate, il medico greco vissuto 2500 anni fa, secondo il quale tutte le patologie originano dall'intestino</p><li>Come l'intestino, insieme con il suo microbiota e il cervello viscerale, sia effettivamente il grande regista della nostra salute</li><li>I due aiuti essenziali per ritrovare una buona regolarità: un gastroenterologo competente, una dieta antinfiammatoria</li><li>Gli alimenti permessi e quelli da evitare</li><li>Come agisce il macrogol, un lassativo che non irrita la mucosa intestinale</li></ol><p>Per gentile concessione di Italpress - Focus Salute</p></div>