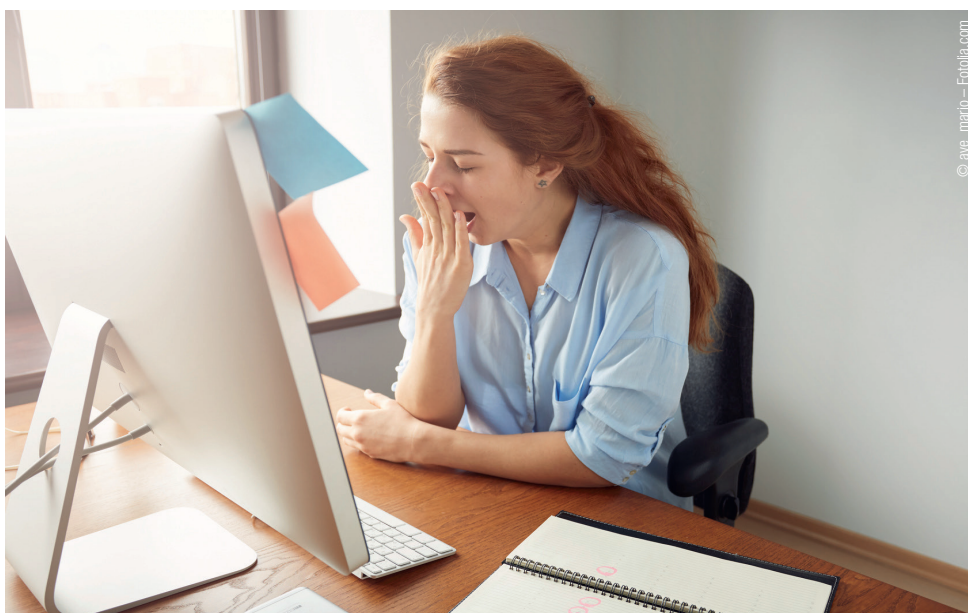


Stanchezza

La stanchezza è una reazione naturale dell'organismo. Ci segnala che abbiamo bisogno di riposo, relax o sonno. Tuttavia, a volte la stanchezza può essere anche il sintomo di una malattia. Se, a differenza del passato, vi sentite sempre stanchi ed esausti senza sforzi maggiori e non siete quindi più in grado di affrontare le vostre attività quotidiane, è consigliabile consultare il vostro medico di famiglia per un accertamento.



Il più delle volte riusciamo facilmente a spiegare perché veniamo colti da una sensazione di stanchezza. Potremmo aver dormito male la notte precedente o potremmo esserci proprio esauriti fisicamente o mentalmente. Ci sentiamo quindi stanchi ed esausti, meno concentrati ed efficienti e forse anche più tesi e irritabili del solito.

La stanchezza ha molte cause

Ben diversa è la situazione se la stanchezza dura per un tempo insolitamente lungo o si verifica ripetutamente senza un motivo particolare e inizia a destare preoccupazioni. In realtà, ci sono molte cause che possono generare la sensa-

zione di stanchezza ed esaurimento. Qui di seguito ne presentiamo alcune.

Stress sul lavoro e in famiglia

Le situazioni di stress continuo sul lavoro o in famiglia possono essere estenuanti e faticose e privarci letteralmente del sonno. In generale, in tali circostanze l'equilibrio tra tensione e rilassamento nella vita quotidiana è permanentemente disturbato. Chi si sente costantemente stanco ed esausto dovrebbe quindi valutare innanzitutto le proprie abitudini di vita e di sonno: quali stress quotidiani devo sostenere e come li affronto? Pretendo troppo dalle mie forze? Il mio partner mi preoccupa, un parente mi causa problemi?

Disturbi d'ansia e depressione

La stanchezza che dura più di un mese può essere il sintomo di depressione o di un disturbo d'ansia. Tuttavia, un calo d'umore a carattere depressivo può anche dipendere da stanchezza cronica. Sussiste almeno un indizio di depressione se si risponde affermativamente alle due domande seguenti:

- vi siete sentiti spesso avviliti, malinconici o disperati nell'ultimo mese?
- avete provato meno interesse o piacere nelle vostre attività nell'ultimo mese?

Riconoscere una depressione o un disturbo d'ansia è molto importante. Le prospettive di superare la sofferenza mentale sono promettenti con l'aiuto medico o psicoterapeutico, soprattutto se il trattamento viene iniziato precocemente.

Disturbi del sonno

Il sonno disturbato o scarso può essere sia una causa che un effetto collaterale della stanchezza.

- Abuso di alcol, caffeina, droghe, lavoro a turni, rumore e altri fattori legati allo stile di vita possono influenzare il normale ritmo sonno-veglia.
- L'apnea del sonno è una malattia che porta a brevi arresti respiratori mentre si dorme. Pertanto, il sonno ne risulta così gravemente compromesso da causare una forte stanchezza diurna.
- La narcolessia è un raro disturbo del sonno caratterizzato da una stanchezza diurna così forte che, a tratti, impedisce di rimanere svegli.
- Tali attacchi si verificano in genere in combinazione con paralisi muscolare e deliri (allucinazioni).

Informazioni dettagliate sono disponibili nel dossier sulla salute «mediX» dedicato al sonno e ai suoi disturbi.

Infezioni

Quando il corpo si difende dagli agenti patogeni e il sistema immunitario funziona a pieno regime, ad esempio in caso di raffreddore o altra infezione, la stanchezza è spesso un effetto collaterale. Di solito però si attenua rapidamente di pari passo con la risoluzione dell'infezione. Con alcune infezioni virali, come nel caso della Mononucleosi, la debolezza generale e la stanchezza possono persistere per settimane e anche mesi dopo l'infezione (stanchezza post-infettiva).

Altre infezioni che sono accompagnate da stanchezza prolungata sono ad esempio l'epatite o l'infezione da HIV. Le persone anziane possono reagire con grave affaticamento anche a una semplice infezione delle vie urinarie.

Gravidanza

La stanchezza è un effetto collaterale naturale della gravidanza. Il cuore della donna infatti deve pompare sangue sia per la propria circolazione sia per quella del feto; anche i polmoni, i reni, il fegato e il sistema immunitario sono

fortemente sollecitati. I cambiamenti ormonali e del metabolismo fanno il resto. La stanchezza in gravidanza ricorda alla donna di riposarsi a sufficienza.

Medicamenti

Alcuni medicinali possono causare affaticamento come effetto collaterale. Ciò vale, ad esempio, per i preparati contro l'ipertensione, le allergie o la depressione. È importante informare il proprio medico di famiglia di tutti i medicinali assunti, compresi quelli acquistati autonomamente in farmacia.

Tossine ambientali

Le sostanze tossiche sul posto di lavoro, come sostanze chimiche o gas di scarico, sono molto raramente causa di stanchezza. Tuttavia, se anche i colleghi ne sono colpiti, sarebbe opportuno indagare meglio su questo sospetto. Occasionalmente si legge che l'amalgama nelle otturazioni dentali possa causare affaticamento cronico. Tuttavia, questa ipotesi manca di prove scientifiche. Pertanto, il restauro dentale con rimozione dell'amalgama non è raccomandato.

Malattie fisiche

La stanchezza può verificarsi anche in relazione a varie malattie organiche. In questi casi ci sono spesso altri sintomi fisici di malattia:

- carenza di ferro con anemia,
- carenza di potassio, disidratazione;
- malattie ormonali e metaboliche, es. disfunzioni tiroidee, diabete, insufficienza renale o epatica;
- intolleranza al glutine (celiachia);
- pressione bassa (ipotensione);
- malattie cardiache e polmonari, sclerosi multipla, fibromialgia, malattia di Parkinson, artrite reumatoide e altre malattie immunitarie;
- cancro (vedi box 1).

Box 1: affaticamento e cancro

La stanchezza e il crollo delle prestazioni possono, in casi piuttosto rari, essere sintomi di un cancro non ancora diagnosticato. Molto più comune, tuttavia, è la «fatigue» o stanchezza da tumore. Il termine descrive ciò che gran parte dei pazienti affetti da tumore vive nel corso della terapia: arrivano a un punto di completo esaurimento fisico, emotivo e/o mentale. Mancanza di spinta, stanchezza persistente e spossatezza magari solo per un leggero sforzo fisico o mentale non vengono compensate dal sonno e dalle fasi di riposo. Questa condizione esiste quasi sempre durante la terapia, ma può anche diventare cronica e durare mesi o anni.

Cosa causa la sindrome da affaticamento?

Non è ancora del tutto chiaro come si sviluppa la fatica causata dal tumore. Presumibilmente si tratta di una combinazione di vari fattori. Un'ipotesi è che il peso della malattia tumorale e lo stress fisico e mentale associato consumino energia vitale. Vanno considerati però anche i cambiamenti metabolici o i danni al sistema nervoso. Inoltre, anche le terapie antitumorali, come la chemio o la radioterapia, possono generare stanchezza, poiché non solo attaccano i tessuti tumorali, ma danneggiano anche le cellule sane. Spesso un calo delle difese immunitarie o l'anemia indeboliscono ulteriormente l'organismo. L'anemia in particolare è considerata un possibile fattore scatenante della sindrome da affaticamento.

Cosa fare contro la fatica da cancro?

Neben Medikamenten (Psychostimulanzien, Kortison) sind körperliche Aktivierung und Psychotherapie. Oltre ai medicinali (psicostimolanti, cortisone), l'attivazione fisica e la psicoterapia sono fondamentali nella terapia dell'affaticamento. I pilastri della psicoterapia sono l'informazione, il cambiamento comportamentale e l'elaborazione dei conflitti. L'allenamento al movimento serve a mantenere o a costruire la forma fisica e la muscolatura. Gli sport di resistenza come la camminata veloce, il jogging, il nuoto o il ciclismo sono l'ideale.

È importante che i pazienti che soffrono di affaticamento gestiscano con cautela le proprie riserve fisiche, aumentando gradualmente l'intensità dell'allenamento. Invece, l'eccessivo riposo non allevia i sintomi della fatica.

L'enorme spossatezza dei pazienti oncologici può durare molto più del tempo di trattamento. Ecco perché, in questo periodo, sono fondamentali per loro la dedizione e il sostegno attivo di parenti e amici.

Quando è il caso di consultare il medico?

Una visita dal medico è sempre consigliabile se la stanchezza dura a lungo, se è apparentemente inspiegabile e se ostacola le normali attività quotidiane. La stanchezza frequente può essere sintomo di una malattia latente, soprattutto in presenza di altri sintomi come sudorazione notturna, sangue nelle feci, linfonodi gonfi o sete insolita.

Il medico valuterà approfonditamente le cause della stanchezza, si informerà su eventuali altri sintomi e sulla relativa situazione di vita, sulla durata e l'andamento della stanchezza e sulle abitudini riguardanti il sonno. È importante sapere anche quanto l'affaticamento comprometta le normali attività quotidiane, cosa è stato fatto per affrontarlo e in quali circostanze migliora o peggiora.

Esame obiettivo

Se il colloquio non fornisce spunti chiari per spiegare la stanchezza, il medico procederà a un esame obiettivo per scoprire se c'è una causa organica. Ausculta il cuore e le vie respiratorie, valuta le mucose, palpa il fegato, la milza e i linfonodi. Controlla inoltre i riflessi muscolari e lo stato di tensione della muscolatura al fine di determinare se può essere presente una malattia del sistema nervoso.

Ulteriori procedure diagnostiche

Tra gli accertamenti vengono spesso prescritte le analisi del sangue, con cui si misurano, ad esempio, la glicemia, gli ormoni tiroidei, il ferro nelle donne in età fertile, i fattori di infiammazione e i valori epatici e viene esaminato l'emocromo. Occasionalmente, possono essere utili ulteriori esami per rilevare, ad esempio, brevi arresti respiratori durante il sonno (apnea notturna) o altre anomalie del sonno. Nei casi di stanchezza cronica

senza sintomi fisici non vanno misurati la vitamina B12 e gli anticorpi anti-Borrelia, poiché questi valori possono spesso confondere e portare fuori strada.

Stanchezza cronica

Fino al 30% dei pazienti affetti da stanchezza non riscontra, nonostante esaurienti accertamenti, nessuna causa organica o psichica specifica. Se la stanchezza dura più di 6 mesi, si parla di stanchezza cronica. Questa è spesso accompagnata da altri sintomi come dolore cronico all'apparato locomotore, sonno inquieto o disturbi intestinali (sindrome dell'intestino irritabile).

Una forma particolare di stanchezza cronica è la sindrome da stanchezza cronica (CFS, Chronic Fatigue Syndrome), chiamata anche encefalomielite mialgica. Tuttavia, questa malattia, per la quale finora non esiste una cura e le cui cause non sono ancora del tutto chiare, colpisce solo il 10% circa dei pazienti con stanchezza cronica. Si ammalano più spesso persone tra i 30 e i 45 anni e i casi sono due volte più frequenti nelle donne rispetto agli uomini. La diagnosi avviene esclusivamente in base ai sintomi (box 2). Anche se ad oggi non ci sono risultati fisici o di la-

boratorio specifici, è innegabile che i disturbi lamentati dai pazienti siano reali. Le persone con stanchezza cronica o CFS vivono un disagio effettivo!

Quale trattamento può esserci per la stanchezza?

Il trattamento della stanchezza dipende dalla causa. Se la causa risiede in una malattia fisica o psichica, l'importante è trattarla in modo mirato con una terapia appropriata.

Tuttavia, per superare la stanchezza sono necessari di solito alcuni cambiamenti nello stile di vita e nella routine quotidiana. È ovvio che chi si sente stanco ed esausto non abbia voglia di esporsi a stress fisico o mentale. Questo può peggiorare la situazione, scatenando un circolo vizioso di attività decrescente e di stanchezza crescente. Una regolare attività fisica, come andare in bicicletta, nuotare, fare ginnastica o camminare all'aria aperta, è quindi una parte importante del piano terapeutico da sviluppare assieme al medico.

Anche l'apprendimento di strategie comportamentali e tecniche di rilassamento per ridurre lo stress può dare un importante contributo per ritrovare

Box 2: soffro di sindrome da stanchezza cronica?

La sindrome da stanchezza cronica (CFS, Chronic Fatigue Syndrome) è una malattia rara: solo poche persone con affaticamento cronico ne soffrono! Per diagnosticarla devono essere presenti almeno tre dei sintomi seguenti:

- › stanchezza cronica persistente o ricorrente, manifestatasi di recente, non dovuta a stress prolungato e che non migliora riposando
- › stanchezza che limita notevolmente le attività professionali, sociali o domestiche
- › la condizione peggiora dopo uno sforzo fisico o mentale
- › il sonno non porta ristoro

Inoltre, deve essere presente almeno uno dei due sintomi seguenti:

- › compromissione delle prestazioni cognitive, ad esempio limitata capacità di concentrazione o disturbi della memoria a breve termine
- › intolleranza ortostatica (incapacità di stare in piedi a lungo)



*Suggerimento:
il moto all'aria aperta
aiuta in caso di stan-
chezza*

l'equilibrio tra attività e riposo. Non da ultimo, dormire bene è fondamentale per la riuscita del trattamento. È importante sapere che i miglioramenti non si verificano dall'oggi al domani. Quindi ci vuole pazienza, ma spesso ne vale la pena.

Contro la stanchezza non esistono particolari medicinali.

Non è dimostrato quanto possano aiutare i ricostituenti, le sostanze anabolizzanti, le vitamine e gli oligoelementi – per non parlare del fatto che si sa poco sui loro possibili effetti collaterali. Si raccomanda di seguire un'alimentazione equilibrata e di bere a sufficienza.

Sindrome da stanchezza cronica – cosa fare?

Tutti i pazienti che soffrono di stanchezza cronica (CFS) hanno bisogno di un forte sostegno e appoggio sia da parte del medico curante che dai familiari. Questi pazienti sono spesso sopraffatti da grande stanchezza e dolore.

È importante che riescano a mantenere la propria resistenza emotiva (resilienza) per rimanere il più possibile positivi.

È urgente che imparino a controllare il modo, la durata e l'intensità della loro attività quotidiana, altrimenti la loro condizione può deteriorarsi notevolmente. Tuttavia, dovrebbe essere evi-

tata una forte limitazione dell'attività fisica (decondizionamento), poiché ciò indebolisce i muscoli scheletrici e anche il cuore. Il decondizionamento può peggiorare inoltre la sensazione di dolore, la stanchezza e il sonno.

Per i pazienti affetti da CFS è fondamentale dormire a sufficienza. Nel caso di disturbi del sonno non trattati, i sintomi possono peggiorare già dopo pochi giorni. Se necessario, il medico prescriverà un sonnifero. Può essere utile scegliere un medicamento che non solo favorisca il sonno, ma ad esempio allevi anche il dolore.

IMPRESSUM

© 2021 by associazione mediX svizzera

Il dossier della? salute «Stanchezza» è stato redatto in giugno 2016 e rivisto in dicembre 2020.

Direzione editoriale: > Dr. med. Uwe Beise

Autore: > Dr. med. Uwe Beise

Tutte le informazioni contenute in questo dossier della? salute sono basate sullo stato attuale delle conoscenze, senza pretesa di completezza. Esse non sostituiscono la consulenza o il trattamento medico professionale nei singoli casi. È esclusa qualsiasi responsabilità da parte dell'associazione mediX svizzera, della redazione, degli autori e della rete di medici menzionati nella prima pagina.

Tutti i dossier della? salute mediX sono disponibili via Internet su www.medix.ch
mediX Svizzera, Sumatrastr. 10, 8006 Zurigo, tel. 044 366 53 75, info@medix.ch