

Sentirsi  
bene

## Vivere senza dolore

Alcune malattie danneggiano il tessuto nervoso, che rimane ipersensibile e si fa sentire provocando un malessere cronico, spesso sottovalutato e non curato. Ma è un errore: perché le terapie ci sono  
di Silvia Pigorini

**D**i sicuro sarà capitato anche a te di soffrire di un dolore improvviso, per un mal di denti o un'emicrania. Ma, il più delle volte, ti è bastato prendere un analgesico per farlo sparire. Non è così, invece, per i quasi due milioni di italiani che devono fare i conti con il dolore cronico neuropatico, un danno del tessuto nervoso causato da malattie come il diabete, l'herpes zoster, la sclerosi multipla o le più comuni lombosciatalgie o ernie del disco. «Il problema è che, a differenza del dolore acuto, che è un segno di malattia e quindi serve da campanello d'allarme, quello cronico diventa la malattia stessa» spiega Giustino Varassi, del

comitato scientifico dell'Associazione Italia-

na per lo Studio del Dolore (Aisd, [www.aisd.it](http://www.aisd.it)). In pratica, anche se la causa del male è stata curata, il dolore rimane lo stesso.

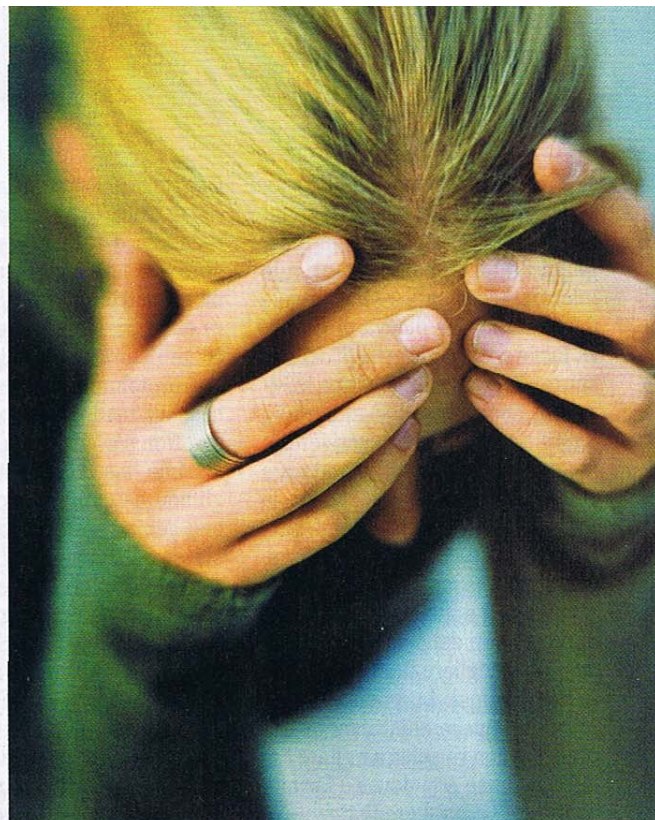
### Le donne le più colpite

Otto donne italiane su dieci soffrono attualmente o hanno sofferto in passato di disturbi che provocano dolore. Può manifestarsi come un bruciore localizzato, fitte come colpi di lama, una sensazione di formicolio oppure la perdita di sensibilità in alcune parti del corpo. Ma anche un'eccessiva reazione al caldo o al freddo o un forte senso di fastidio sulla pelle a contatto con i vestiti o sfiorandosi con la mano. «Schiena, testa e collo sono le zone più colpite» sottolinea Massimiano Bucchi, sociologo dell'Università di Trento e supervisore scientifico del

progetto di ricerca sul dolore cronico di O.N.Da (Osservatorio nazionale sulla salute della donna). «E, per una donna su due, questo influisce sulla capacità di svolgere attività lavorative e di sbrigare le faccende quotidiane con la dovuta concentrazione e tranquillità». Insomma, il dolore cronico non mette in pericolo la vita ma, se non viene curato, può comprometterne la qualità e può favorire la dipendenza dai medicinali, ma anche la tendenza a chiudersi in casa, la perdita del lavoro, problemi coniugali e finanziari. Infatti, la metà delle persone che hanno questo problema sono depresse e il 40 per cento ansiose: disturbi che sono una conseguenza del dolore, ma che portano con sé solitudine e difficoltà.

**Dove ci si può curare** Secondo una recente ricerca dell'Associazione italiana per la cura della malattia dolore ([www.nopain.it](http://www.nopain.it)), questa malattia è ancora poco conosciuta e non trattata in modo adeguato. Infatti, le strutture de-

dicare alla cura del dolore sono ancora poche: meno di una ogni 250 mila residenti. La Regione più attrezzata è la Lombardia, con 25 centri, seguita dal Piemonte con 17 e dalla Campania con 15. Per chi soffre di dolore cronico, però, la cosa migliore è proprio rivolgersi a una di queste strutture (trovi l'elenco sul sito [www.aisd.it](http://www.aisd.it)) o chiedere al medico di base qual è il centro più attrezzato nelle vicinanze. **Una novità per la terapia** Di recente, è stata emanata un'ordinanza che consente al medico di usare il ricettario normale anziché quello speciale per prescrivere gli oppiacei, i farmaci più efficaci contro il dolore cronico. In pratica, ottenere le medicine diventa più semplice. Ma il dolore cronico può essere tenuto sotto controllo anche con gli antinfiammatori non steroidei, la neurostimolazione, la fisioterapia, l'agopuntura. E con la dieta. Per esempio, il triptofano, presente nel tacchino, nel pollo e nelle banane, ha un effetto analgesico. ❁



una  
lettrice ci  
scrive

### ANCH'IO NE HO SOFFERTO

*Qualche anno fa sono stata operata per un'ernia al disco. È andato tutto bene, però, non ho mai smesso di provare un dolore persistente alla schiena, che secondo l'ortopedico non aveva ragion d'essere. Per mesi, mi sono ostinata a dirmi che quello non era "vero" dolore. Ma ero nervosa, irritabile, stavo rovinando tante amicizie. Alla fine, è stato il mio medico di base a spiegarmi che il dolore cronico va, comunque, curato. E oggi sto meglio.*

Elvira M. (via e-mail)