Il dolore nociplastico nella sindrome da stanchezza cronica

Immagina una stanchezza spossante che non scompare con il riposo, a cui si aggiungono dolori diffusi, difficoltà a concentrarti, sonno non ristoratore e un profondo malessere che peggiora dopo ogni minimo sforzo:[1]

Questa è l'esperienza quotidiana di chi è affetto da **Sindrome da Stanchezza Cronica,** nota anche come **Encefalomielite Mialgica.**[1]

Un disturbo che:

Si stima che colpisca **17-24 milioni** di persone in tutto il mondo[2]

può manifestarsi a qualsiasi età, ma è più comune nella mezza età[2]

interessa più le donne con un rapporto 2:1 o 3:1 rispetto agli uomini[2]

Quali sono i sintomi della Sindrome da Stanchezza Cronica?[1]

Secondo i criteri dei *Centers for Disease Control and Prevention*[1]

Una **stanchezza grave** che persiste da **oltre sei mesi**, accompagnata da **almeno quattro sintomi** tra cui:

- malessere post-sforzo
- dolori muscolari
- mal di gola
- linfonodi dolenti
- mal di testa
- dolori articolari
- disturbi della memoria o della concentrazione
- sonno non ristoratore

La tipologia di dolore che spesso accompagna tale disturbo è il **dolore nociplastico** che, a differenza del dolore causato da una lesione o da un'infiammazione, nasce da un'elaborazione alterata del dolore nel cervello. **È un dolore reale**, ma senza una causa visibile nei tessuti o nei nervi.

Questo dolore può colpire diverse aree del corpo in modo diffuso e imprevedibile, riflettendo una **sensibilizzazione centrale**, ossia quel processo in cui il sistema nervoso centrale diventa più sensibile ai segnali di dolore, e coinvolgendo anche aspetti emotivi.[3]

Quali sono le cause?

LA SINDROME DA STANCHEZZA CRONICA

La Sindrome da Stanchezza Cronica è spesso **mentalmente** ed e**motivamente debilitante** e le persone che ne soffrono hanno il doppio delle probabilità di essere disoccupate rispetto a chi soffre di affaticamento ma non soddisfa i criteri diagnostici per questa patologia. È fondamentale, per questo, valutare anche la presenza di condizioni che spesso possono coesistere con questa patologia quali **depressione**, **disturbi del sonno** e **dolore cronico**.[1]

LE CAUSE

Le cause non sono ancora del tutto chiare: si ipotizza un'interazione complessa tra **fattori genetici**, **disfunzioni** del **sistema immunitario** o **surrenale**, ossia ormonale, e persino precedenti **traumi infantili**. Alcuni studi suggeriscono un possibile legame con **infezioni virali**, ma nessuna causa unica è stata confermata.[1]

Riconoscere il dolore è fondamentale, perché a diverse tipologie di dolore corrispondono distinti meccanismi fisiopatologici: identificare questi meccanismi è cruciale per consentire una **gestione** specifica e mirata del dolore.[3]

Bibliografia:

1. Yancey JR, et al. Chronic fatigue syndrome: diagnosis and treatment. Am Fam Physician. 2012;86(8):741-746.
2. Arron HE, et al. Myalgic Encephalomyelitis/Chronic Fatigue Syndrome: the biology of a neglected disease. Front Immunol. 2024 Jun 3;15:1386607. doi: 10.3389/fimmu.2024.1386607
3. Yoo YM, et al. Current understanding of nociplastic pain. Korean J Pain. 2024 Apr 1;37(2):107-118. doi: 10.3344/kjp.23326.

IT-NON-2025-00224

VIA DAL DOLORE Riconoscere e gestire il dolore

VIATRIS