



C. FIBROMIALGIA

La fibromialgia è una malattia reumatica caratterizzata da dolore muscolare diffuso, alterazioni del ritmo sonno-veglia, affaticamento, mal di testa, ansia e depressione. Sta diventando una vera epidemia, in particolare nel sesso femminile in età fertile per una serie di cause che analizzerò sinteticamente. Nella mia pratica clinica quasi tutti i pazienti affetti da fibromialgia presentano segni e sintomi gastrointestinali con un accentuato meteorismo, che compare in particolare dopo l'ingestione di cibi lievitati ricchi di zuccheri (la pizza è il cibo per eccellenza maggiormente indiziato). Tali pazienti presentano, inoltre, una alterata permeabilità intestinale, tanto da convincermi, anche a seguito della risoluzione positiva di centinaia di casi, che la condizione di disbiosi intestinale, piuttosto che essere considerata un aspetto della malattia può esserne considerata la causa.

Purtroppo alla disbiosi si associa una alterazione della immunità, fenomeni multipli di intolleranze e/o allergie alimentari ed una condizione cronica di colon irritabile. Ma ciò che più preoccupa sono le manifestazioni extraintestinali della fibromialgia, ricollegabili in gran parte alla candidosi intestinale. La candida produce la candidotossina, una sostanza neurotossica che agisce sul sistema nervoso centrale e periferico compromettendo l'azione regolatrice dei neurotrasmettitori cerebrali; ciò non solo provoca l'insorgenza di sintomi psichici quali depressione ed ansia, ma anche disturbi del sonno, risveglio non ristorato, cefalea ed emicrania, stanchezza, deficit di memoria e concentrazione e dolori muscolo-tendinei diffusi. Di fatto i dolori non sono correlati a patologie d'organo e gli innumerevoli esami che vengono prescritti ai fibromialgici risultano in genere normali.

La patologia si potrebbe piuttosto interpretare come una alterazione della percezione, una disregolazione neurocettiva dovuta presumibilmente all'azione neurotossica della candida. E purtroppo la proliferazione della candida è sempre più frequente, non solo per le diete sempre più ricche di zuccheri raffinati, ma anche per l'abuso di antibiotici, cortisonici e farmaci estroprogestinici. Se indaghiamo dettagliatamente nell'anamnesi della nostra paziente fibromialgica facilmente individuiamo l'evento scatenante di tipo alimentare o farmacologico.



Qualora la fibromialgia si è manifestata con tutto il suo corredo sintomatologico è difficile migliorarla con una alimentazione equilibrata, occorre un reset aglicidico prolungato, che riduca drasticamente la virulenza della candida, onde permettere a sostanze naturali anticandida di riequilibrare il microbiota intestinale. Molte sono le sostanze naturali anticandida, noi in genere utilizziamo l'acido caprilico che è un acido grasso a 8 atomi di carbonio presente nell'olio di cocco, i chiodi di garofano probabilmente la più potente spezia anticandida, l'estratto di origano e dei semi di pompelmo, ma ne esistono anche altre come il *tea tree oil* o l'aglio, ad esempio. Negli ultimi anni la ricerca scientifica ha prestato molta attenzione alla funzionalità dei mitocondri che sembra compromessa nella fibromialgia. Quindi ci troveremmo come in molte altre patologie, soprattutto quelle degenerative del sistema nervoso, in presenza di una disfunzione mitocondriale.

C'è da sottolineare che una dieta molto povera di zuccheri come la Dieta Oloproteica migliora la disfunzione mitocondriale, ma è opportuno in questi casi, in particolare quando la sintomatologia fibromialgica è grave, integrare la dieta con sostanze antiossidanti che implementano il funzionamento dei mitocondri, quali il coenzima Q10, il fungo siberiano chaga o l'acido lipoico.

Due ultime raccomandazioni per il paziente fibromialgico: modulare i livelli di cortisolo e combattere lo stress con erbe ayurvediche, quali l'ashwagandha e controllare i livelli di vitamina D, vitamina fondamentale anche per la neuroprotezione, che è quasi sempre fortemente carente nel paziente fibromialgico.

Anche la lattoferrina può essere considerata un prodotto nutraceutico ideale per la disbiosi intestinale e la fibromialgia. È caratterizzata da una produzione relativamente economica da latte bovino, da un'elevata tollerabilità dopo l'ingestione, dalle ben dimostrate attività protettive. È una proteina, legante il ferro, presente in grandi quantità nel colostro e nel latte materno e in quantità minori nelle secrezioni esterne (saliva e lacrime) e nei liquidi del tubo digerente. La capacità della lattoferrina di legare il ferro la rende una potente molecola antimicrobica, in quanto sottraendo ferro ai batteri ne impedisce la moltiplicazione, esercita, inoltre, una specifica interazione con la parete



cellulare di batteri, virus e parassiti. È una componente importante dei leucociti polimorfonucleati e viene rilasciata nei tessuti e nel sangue infetti durante il processo infiammatorio; regola, quindi, la risposta immunitaria proteggendo dalle infezioni e dallo shock settico.

La disbiosi intestinale e l'incontrollato aumento della colonizzazione intestinale da *Candida albicans* possono comparire subito, mentre i sintomi sistemici e cronici come la fibromialgia possano apparire negli anni successivi. Inoltre, anche altri nutrienti essenziali sono spesso carenti in pazienti affetti da candidosi cronica e fibromialgia, quali zinco, magnesio, selenio, acidi grassi essenziali, acido folico, vitamina B6 e vitamina A. Un'eccessiva proliferazione di *Candida* può essere, quindi, prevenuta attraverso sani modelli alimentari con diete a basso contenuto glicemico ed insulinemico, quale la dieta LOGI e trattata con una dieta aglucidica, quale la Dieta Oloproteica, che utilizzo da anni.

Con la Dieta Oloproteica e l'integrazione di sostanze naturali anticandida ho trattato centinaia di pazienti fibromialgici, alcuni dei quali anche molto gravi, con eccellenti risultati. Purtroppo la fibromialgia colpisce tantissime persone in ogni parte del mondo, compreso "malati eccellenti" come la nota pop-star Lady Gaga. A lei si era rivolta una mia paziente, Rebecca, venticinquenne che venne da me depressa e sfiduciata in quanto le solite terapie con psicofarmaci, miorelassanti ed antidolorifici non avevano sortito alcun effetto positivo. Aveva sospeso persino gli studi universitari. La terapia dietetica che le prescrissi aveva migliorato molto la situazione, Rebecca aveva ripreso anche gli studi con il benessere ritrovato e si era anche laureata. "Cara Lady Gaga, scriveva Rebecca, ho venticinque anni e da circa tre (dopo un periodo lunghissimo di visite mediche) ho scoperto di soffrire di fibromialgia: una malattia complessa e subdola che provoca dolore diffuso e stanchezza cronica, insieme a un'infinità di sintomi correlati (disturbi del sonno, problemi gastrointestinali, stress cronico, depressione e molti altri!). Sinceramente non riesco nemmeno a ricordare quanto questa patologia abbia influito sulla mia vita, ma ci sono molti episodi, soprattutto della mia infanzia che ho ancora ben impressi nella mia mente. Tra questi ricordo ancora una gita scolastica e di quella gita ricordo che, mentre i miei amichetti correvano tra le fontane del



giardino, io doveti aspettarli giù insieme alla maestra, perché dopo pochi passi avevo affanno, tachicardia e capogiri. E sono innumerevoli gli episodi simili che hanno segnato la mia vita finora.

Di fibromialgia si parla poco e in pochi la conoscono e la sanno diagnosticare. La cosa peggiore è che è una malattia "fantasma": c'è ma non si vede. E quindi, spesso, non si viene creduti. Da ogni analisi, da ogni visita medica, risulti perfettamente sano e spesso per questo mi sono sentita rispondere (anche da medici): «Magari sei solo stressata. Riposati, prendi degli antidepressivi e vedrai che ti passa tutto!». Inutile descrivere quanta rabbia e quanto dolore queste frasi provocino, soprattutto perché alla fine ci si crede e ci si convince di non valere nulla. Non riesci a fare una passeggiata perché ti stanchi subito, ti alzi con fatica e dolorante devi iniziare la tua giornata con male alle mani, alle braccia, alle gambe, alla schiena, col collo sempre bloccato e con l'insonnia quasi ogni notte, una stretta di mano, un abbraccio più vigoroso, una frenata sull'autobus fanno parte della tortura quotidiana. A volte, anche solo sollevare un bicchiere significa doversi sforzare.

È molto difficile far capire quanto possa essere invalidante. Gli altri vedono una persona apparentemente "sana": non sono su una sedia a rotelle, non cammino supportata da stampelle, non sono in un letto di ospedale... Con la fibromialgia cerchi di fare una vita come tutti: puoi camminare, vai al lavoro, a fare la spesa, esci persino con i tuoi amici la sera. «Come puoi essere malata? Starai sicuramente inventando una malattia o esagerando!» mi sento dire. Eppure, dietro un'apparenza di vita normale, c'è una grande sofferenza quotidiana: anche i gesti più piccoli per un fibromialgico diventano operazioni difficili che richiedono un grande sforzo e una grande fatica. E si arriva a un punto che non ce la si fa più.

Se una persona "normale" a fine giornata crede di essere stanca, dovrebbe sapere come si sente chi ha questa malattia. Io ero arrivata al punto di non riuscire più ad andare a scuola e a gestire la casa. Tre anni fa, dopo una visita da una brava reumatologa, finalmente arrivò una diagnosi... in un certo senso mi sentii sollevata, finalmente ebbi la conferma di avere qualcosa di reale e non ero "una debole con poca resistenza al dolore, ipocondriaca e somatizzatrice", come qualcuno



aveva ipotizzato, ma purtroppo quello fu l'inizio di un'altra strada in salita: prendevo antidepressivi e miorilassanti, ma non mi bastavano, continuavo a stare male, e non facevano altro che stordirmi.

Ma in quel periodo iniziai a praticare lo yoga, che mi aiutava davvero molto a rilassare i muscoli irrigiditi. Un giorno però mi resi conto che non potevo andare avanti così, dovevo prendere in mano la mia vita e trasformarla, pensavo che se ce l'avessi messa tutta, sarei riuscita a migliorare ogni cosa. Così iniziai a fare alcune ricerche su questa patologia e sulle possibili cure; venni a conoscenza di uno specialista, un Medico nutrizionista, il dottor Giuseppe Castaldo, che stava studiando la cura della fibromialgia, tramite l'alimentazione. Ho dovuto svolgere diverse fasi alimentari, da quella depurativa che prevedeva ventotto giorni di sole verdure, liquidi e integratori a quella attuale dove posso mangiare quasi tutto (evitando gli zuccheri, che secondo questo specialista, sono la causa dell'infiammazione muscolare).

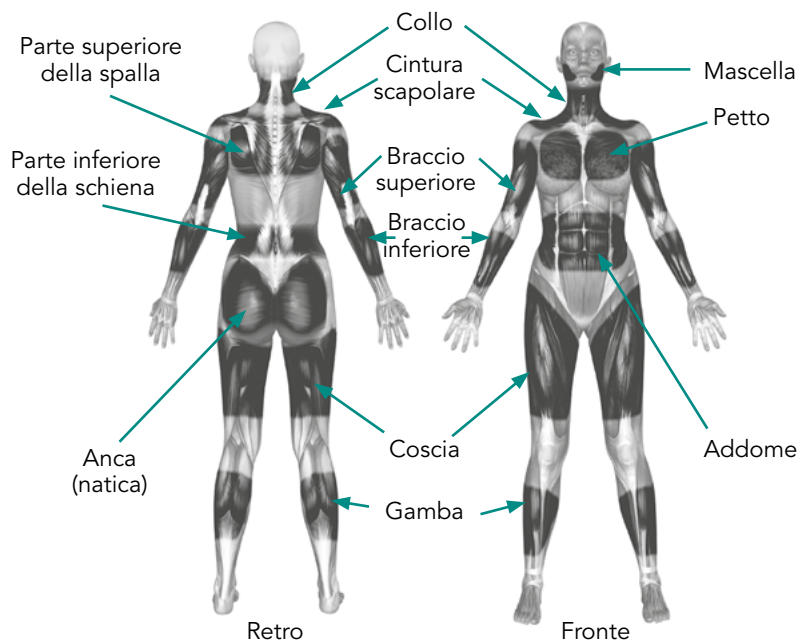
Non sono guarita, perché non si guarisce dalla fibromialgia, i dolori con i cambiamenti climatici sono sempre presenti, ma ormai il peggio è passato e la mia qualità di vita è cambiata notevolmente: sono migliorati l'ansia e i problemi gastrici, ma di base la stanchezza è diminuita, soprattutto mentalmente mi sento molto più attiva. Inoltre, da quando seguo questa terapia, non assumo più alcun farmaco, ma la terapia alimentare che seguo prevede l'assunzione di molti integratori a base di erbe naturali. Ho voluto raccontare in prima persona la mia esperienza, non per essere compatita o per far pena a qualcuno (è proprio l'ultima cosa che vorrei!), bensì perché ho creduto che fosse l'unico modo per far capire a tutti, cosa fosse realmente la fibromialgia. La malattia esiste, noi esistiamo, siamo 2 milioni in Italia... e per fortuna esistono quei pochi, rari Medici che la conoscono e ci capiscono. Apparentemente siamo persone normali, ma dentro di noi c'è tanta sofferenza, non è facile vivere tutti i giorni con dolore cronico, è devastante, ti toglie il sorriso e la voglia di andare avanti. Mi piacerebbe che si parlasse di più di questa patologia, che le persone capissero, senza fermarsi alle apparenze. A tutti gli altri ammalati posso solo dire che dobbiamo cercare di non far prendere il controllo alla fibromialgia, lei è parte di noi, ma noi non siamo solo lei, e per quanto possibile



dobbiamo goderci al massimo i momenti belli che abbiamo ogni giorno, perché la vita è una sola e non vale la pena sprecarla!” Non so se Lady Gaga ha mai letto questa lettera, ma sicuramente quanto scrive Rebecca ci fa capire bene la sofferenza del paziente fibromialgico e la sua richiesta di aiuto.

Valutazione della fibromialgia

Secondo i Criteri ACR, la fibromialgia viene diagnosticata in caso di “dolore muscolo-scheletrico diffuso (che interessa entrambi i lati del corpo sia nella parte superiore che inferiore e coinvolge tutta la colonna vertebrale), da almeno 3 mesi, associato a dolorabilità di almeno 11 dei 19 tender point”.



Determinazione del tuo indice di dolore diffuso (WPI)
Il punteggio dell'indice WPI è compreso tra 0 e 19



I sintomi generali di tipo prevalentemente neurodegenerativo ed intestinale vengono invece valutati con il test SS-Score (Symptom Severity Score).

I-Symptom Severity Score (SS-Score)

Astenia	
Risveglio non riposato	da 0 a 3 (Fino a 9)
Perdita di concentrazione	

I-Symptom Severity Score (SS-Score)

Prurito	Mialgie
Sibili	Colon irritabile
Fenomeno di Raynaud	Fatigue/astenia
Orticaria	Rimuginio (concatenazione di pensieri negativi)
Acufeni	Miastenia
Vomito	Cefalea
Pirosi (bruciore gastrico)	Dolore/crampi addominali
Ulcere orali	Intorpidimento/formicolii
Disgeusia/ageusia	Vertigini
Convulsioni	Insonnia
Occhio secco	Depressione
Dispnea (respiro corto)	Stipsi
Inappetenza	Epigastralgie
Eruzioni cutanee	Nausea
Ipersensibilità al sole	Nervosismo
Ipoacusia	Dolore toracico
Tendenza all'ecchimosi	Visione offuscata
Perdita di capelli	Febbre
Pollachiuria	Diarrea
Disuria	Secchezza delle fauci
Spasmi vescicali	

0 sintomi = score 0
 1-10 sintomi = score 1
 11 -24 sintomi = score 2
 ≥25 sintomi = score 3

SS score (I+II) = 0-12



Con la Dieta Oloproteica si abbattano rapidamente i punteggi del WPI e dell'SS-Score e non è raro osservare azzeramenti dei punteggi, quantunque fossero molto alti prima della terapia nutrizionale.

Vi allego le storie di due mie pazienti.

LA STORIA DI CRISTINA

Cristina è una donna di 40 anni, lievemente in sovrappeso (BMI 27), con diagnosi di fibromialgia da numerosi anni. Per diverso tempo la donna ha lottato contro questa malattia, passando da uno specialista all'altro, ma senza alcun risultato significativo, se non la falsa convinzione di essere una persona "depressa" e quindi trattata con farmaci antidepressivi. La sua vita ha avuto una svolta eclatante in occasione di un Convegno, in cui avevo esposto pubblicamente la mia idea che la fibromialgia era essenzialmente una patologia legata alla disbiosi e candidosi intestinale e che una terapia nutrizionale Oloproteica potesse "silenziarla". La donna viene nell'ambulatorio speranzosa ma anche un pò scettica. Ne aveva passate tante e non era facile ormai credere ad una variazione repentina della sua sintomatologia invalidante solo con una terapia nutrizionale. Da anni ormai si alzava stanca ed era stanca tutto il giorno, pur essendo una donna con molte curiosità, attiva mentalmente e che si impegnava proficuamente nel sociale. Ma a casa arrivava distrutta e senza un minimo di energia da dedicare a se stessa ed alla famiglia. Anche giocare con i bimbi che lei adorava era diventata una fatica. I sintomi includevano vari tender-point dolorosi, il risveglio non ristorato, caratteristica costante nei fibromialgici, stanchezza ed astenia per l'intera giornata, difficoltà di concentrazione e memorizzazione. Ancora presentava colon irritabile, emicrania frequente, vertigini, insonnia, nervosismo, e respiro corto. Le spiego che tutta questa sintomatologia è conseguenza dell'azione neurotossica della candida che presumibilmente era diventata virulenta dopo aver praticato ripetute terapie ormonali per indurre la seconda gravidanza. Le illustro, altresì, le caratteristiche della terapia nutrizionale che vorrei prescrivere. Durante la visita mi fa molte domande alle quali rispondo in dettaglio e con piacere. Anche se le prescrivo una terapia complessa e per molti aspetti asociale, si alza dalla sedia con un sorriso sulle labbra e mi dice



in maniera determinata che eseguirà tutto alla lettera. Durante i 28 giorni della terapia manda pochi messaggi di piccoli dubbi e richiesta di delucidazioni.

Alla fine della terapia si presenta in ambulatorio con una silhouette modellata, un abbigliamento più seducente (Cristina era una bella donna), circa 6 kg in meno ed un buon tono muscolare e del sottocutaneo. Ma la cosa incredibile è la scomparsa totale della sintomatologia dolorosa, astenica e dei disturbi del sonno. Tutti i sintomi lamentati prima della terapia risultano "magicamente" scomparsi con suo grande stupore. Così, il giorno del controllo, Cristina si rivolge a me con un sorriso ancora più smagliante e mi dice "Se era così facile, perché ho dovuto soffrire per tutti questi anni senza un minimo miglioramento? Perché nessuno mi ha mai detto nulla?"

Ecco bisognerebbe riflettere su questa frase.....

LA STORIA DI CATERINA

Caterina è una giovane donna affetta da fibromialgia a soli 24 anni, età insolita per l'innesco di tale patologia, il cui esordio si ha fra i 40 ed i 60 anni. Studentessa di Lettere Moderne, è indietro con gli esami a causa della sintomatologia quasi debilitante che le causa ipoenergia nell'arco dell'intera giornata, stanchezza al mattino e difficoltà addirittura nel parlare. La sua vita è influenzata da uno stato inspiegabile di dolorabilità diffusa e astenia profusa 24 ore su 24, che la segregano a casa persino il sabato sera, momento di massima espressione di socializzazione e relax per una giovane della sua età. Inizia tentennando la terapia nutrizionale Oloproteica, e dopo alcuni giorni la interrompe. Le parlo in maniera molto categorica, spiegandole con tono d'impronta quasi paterna la necessità di riprendere la terapia nutrizionale, in quanto le avrebbe apportato dei giovamenti anche sul piano universitario. E così è stato! Dopo appena 15 giorni, la ragazza comincia a sentirsi più energica e sostiene i suoi ultimi esami, ottenendo il massimo dei voti. Nel giorno del tanto atteso controllo mi ha detto: "Dottore, lei è un mago. Mi aveva detto che gli esami sarebbero andati meglio e così è stato. Ho avuto 30 ai miei due ultimi esami ed ora mi manca solo la tesi".