

SINDROME DA FATICA CRONICA

Si definisce Sindrome da fatica cronica (Chronic Fatigue Syndrome, o CFS) una patologia che affligge di solito soggetti adulti (fra i 20 e 40 anni) che lamentano “una fatica cronica persistente per almeno sei mesi che non è alleviata dal riposo, che si esacerba con piccoli sforzi, e che provoca una sostanziale riduzione dei livelli precedenti delle attività occupazionali, sociali o personali”.

Devono, inoltre, essere presenti almeno quattro dei seguenti sintomi con una persistenza di almeno sei mesi:

- disturbi della memoria e della concentrazione;
- faringite;
- dolori delle ghiandole linfonodali cervicali e ascellari;
- dolori muscolari e delle articolazioni senza infiammazione o rigonfiamento delle stesse;
- cefalea;
- sonno non ristoratore;
- debolezza post esercizio fisico che perdura per almeno 24 ore.

La diagnosi si effettua “per esclusione”, ossia una volta escluse tutte le condizioni mediche che possono presentare sintomi simili, es. ipotiroidismo, epatite B o C cronica, tumori, depressione maggiore, schizofrenia, demenza, anoressia nervosa, abuso di sostanze alcoliche ed obesità.

Per la CFS sono previste terapie a base di antidepressivi e farmaci antinfiammatori non steroidei a basso dosaggio. La terapia cognitivo-comportamentale può aiutare il paziente, e l’attività fisica moderata è quasi sempre consigliata.

Circa la metà dei pazienti si rimette entro 5 anni dalla comparsa dei sintomi iniziali della malattia, ma spesso questa sindrome presenta un decorso ciclico, per cui si rende necessario rivolgersi uno psicologo-psicoterapeuta per seguire una psicoterapia mirata che utilizzi anche metodologie psicologiche innovative quali la *Mindfulness*, le tecniche di rilassamento, il *lifetrap-emotion*.

A cura della Dott.ssa Mariolina Palumbo Psicologa Clinica.