



Dolore cronico: il ruolo chiave della Medicina funzionale. Ne parliamo con il Dott. Lombardi, Specialista in Patologia Clinica e Biochimica Clinica

Descrizione

Riceviamo e pubblichiamo

di Maria Luisa Roscino

La medicina funzionale considera il dolore cronico non semplicemente come un sintomo da sopprimere, ma come il risultato dell'analisi di squilibri o disfunzioni che possono essere sottostanti nel corpo.

L'obiettivo principale è identificare e trattare le cause profonde del dolore, mirando a un ripristino della salute e del benessere a lungo termine. Invece, di limitarsi a farmaci per il dolore, l'approccio funzionale cerca di identificare i fattori scatenanti del dolore, mirando a strategie terapeutiche personalizzate.

Il trattamento si basa primariamente su modifiche dello stile di vita e interventi nutrizionali, integrando gli strumenti della medicina tradizionale. Di questo e molto altro, ne parliamo con il Dott. Marco Lombardi, Medico Specialista in Patologia Clinica e Biochimica Clinica.

Dott. Lombardi può spiegare in cosa consiste la Medicina funzionale?

La Medicina Funzionale è una branca medica su basi scientifiche che considera la persona come una singola individualità psichica, biochimica e fisiologica. Per fare questo si concentra soprattutto sulle cause all'origine dei disturbi e delle patologie con un approccio integrato. Viene definita la Medicina delle 4 P essendo: preventiva, predittiva, personalizzata e partecipativa.

Dott. Lombardi, perché abbiamo bisogno della Medicina Funzionale? Quali vantaggi può offrire in particolare, la Medicina funzionale?

Perché la Medicina Funzionale si occupa in misura importante della prevenzione delle patologie croniche di tipo degenerativo che sono in costante aumento nella nostra società, quali l'obesità, il diabete mellito di tipo 2, le malattie cardiovascolari, le malattie autoimmuni. Il pilastro su cui si basa è

l'obiettivo è un intervento sullo stile di vita che comprende alimentazione, attività fisica, gestione dello stress e rapporto con l'ambiente del singolo soggetto.

La Medicina funzionale è in grado di regolare lo stress?

Sì, può essere un valido supporto in quanto sappiamo da diversi studi scientifici che lo stress protratto nel tempo provoca uno stato infiammatorio cronico che prende il nome di "infiammazione cronica di basso grado", la quale è ormai riconosciuta come una delle cause principali di sviluppo e mantenimento della maggior parte delle malattie croniche. Questa condizione di stress può venir mitigata per esempio da esercizi di respirazione profonda e/o tecniche di meditazione.

Che ruolo gioca l'alimentazione nelle alterazioni metaboliche?

Sicuramente gioca un ruolo fondamentale in quanto è strettamente legata alla cosiddetta "sindrome metabolica", un insieme di fattori di rischio cardio-cerebrovascolari che hanno come comune denominatore l'insulino-resistenza. Quest'ultima è una condizione molto presente nella popolazione che conduce all'aumento del livello infiammatorio nell'organismo ed è determinata dal consumo eccessivo con la dieta di zuccheri semplici, alimenti raffinati e prodotti industriali che influenzano negativamente le varie risposte ormonali.

Il mal di schiena cronico e il gonfiore addominale sono spesso causa di malessere in moltissime persone, come è possibile intervenire?

Il gonfiore addominale può essere espressione di un'alterazione del microbiota intestinale, cioè dell'insieme di microrganismi che albergano nel nostro intestino. Questo squilibrio è chiamato in termini tecnici "disbiosi" e rappresenta un altro fattore in grado di aumentare lo stato infiammatorio generale del corpo che potrebbe anche concorrere al mantenimento del mal di schiena.

Ritiene che sia fondamentale attivare un programma di rieducazione posturale?

È fondamentale che i programmi di trattamento vengano personalizzati, considerando sicuramente anche la postura come un elemento da tenere in considerazione per la corretta gestione del disturbo.

Quando preoccuparsi per il mal di schiena?

Quando gli episodi diventano frequenti e ripetuti è opportuno consultare il proprio medico di medicina generale, che eventualmente indirizzerà da uno specialista per gli approfondimenti specifici.

Come si può combattere il dolore, quando il mal di schiena diventa cronico? Quali linee guida diagnostiche e terapeutiche e raccomandazioni si sente di dare per la costruzione di percorsi assistenziali?

In caso di situazioni croniche che sembrano non risolversi o trovare un'origine specifica, accanto alle terapie farmacologiche, utili strumenti di riequilibrio sono una nutrizione di tipo antinfiammatorio ricca di fibre vegetali nutrienti l'intestino e il sistema immunitario, un'attività motoria specifica ed un'eventuale integrazione alimentare con molecole e composti ad azione detossificante.

Nel caso di gonfiore addominale, può spiegarci quali sono le cause? Come è possibile riconoscere i primi sintomi?

Le cause di gonfiore addominale sono molteplici come ad esempio tra le più¹ comuni troviamo un'adeguata masticazione, la stipsi, la sindrome del colon irritabile o l'intolleranza al lattosio.

Riguardo i sintomi invece, quelli da non sottovalutare includono dolore o fastidio addominale, eruttazioni frequenti, flatulenza e alterazioni dell'alvo.

Quali i possibili rimedi?

I rimedi dipendono dalla causa del gonfiore addominale; a livello generale è importante non consumare pasti troppo abbondanti, prestando attenzione alla masticazione ed evitando bevande gassate o alimenti ricchi di zuccheri.

Lei, da Medico specialista, quali consigli si sente di dare, affinché le persone ne comprendano in pieno, l'importanza di avvicinarsi ad un approccio terapeutico, attraverso la Medicina funzionale?

Essendo un approccio personalizzato, la Medicina Funzionale è in grado di responsabilizzare i soggetti, rendendoli consapevoli che agendo quotidianamente con le corrette scelte di alimentazione e stile di vita si può raggiungere un proprio equilibrio di salute e benessere a livello psicofisico.

Lagone 2024