

Simona Repetto

# Il legame tra alimentazione e fibromialgia



quaderniECM

quaderniECM

Il presente quaderno è accreditato come autoapprendimento senza tutoraggio (FAD) con riconoscimento E.C.M. per tutte le professioni sanitarie solo attraverso apposita registrazione al sito: [ecm.av-eventieformazione.it](http://ecm.av-eventieformazione.it) quaderniECM per l'educazione continua in medicina è una collana esclusiva di [AV eventi e formazione](#)

Simona Repetto

*Il legame tra alimentazione e fibromialgia*

Quaderni ECM

© AV eventi e formazione srl

Pubblicazione: maggio 2022

© Immagine di copertina: con licenza Shutterstock n° 1594718896

Progetto grafico: [ADV Communication](#)

Visual designer: Luigi Ugolini

Carattere tipografico: *Caslon* (William Caslon 1722)

Simona Repetto

# Il legame tra alimentazione e fibromialgia



# Indice

Introduzione.....	6
Fibromialgia nel passato e prime supposizioni .....	7
Eziopatogenesi.....	9
Le difficoltà della diagnosi di fibromialgia.....	11
Fibromialgia e microbiota intestinale .....	13
Malattie infiammatorie e dolore .....	17
Ridurre l'infiammazione nella fibromialgia.....	19
La nutrizione nella sindrome fibromialgia .....	22
Prevenire il sovrappeso nella fibromialgia.....	26
Gestione del cortisolo.....	30
L'importanza dell'apporto proteico nella fibromialgia.....	34
Fibromialgia e FODMAP .....	38
Fibromialgia e alterato metabolismo del glucosio .....	41
Fibromialgia e calma insulinica.....	44
La dieta chetogenica come protocollo di cura .....	47
L'alimentazione anti-infiammatoria. Ruolo della vitamina D.....	50
Omocisteina, fibromialgia e vitamina D.....	54
Ruolo degli Omega 3 .....	56
Ruolo della vitamina C.....	58

Ruolo del Magnesio.....	61
Fibromialgia, dolore miofasciale e allenamento.....	64
Conclusioni .....	67
Bibliografía .....	69

# Introduzione

La fibromialgia definita anche sindrome fibromialgica o sindrome di Atlante, rappresenta una sindrome ad eziologia sconosciuta caratterizzata da dolore muscolare cronico, diffuso e migrante (cambia continuamente di localizzazione) ed è caratterizzata da ulteriori sintomi associati come stanchezza e affaticamento.

Il dolore cronico sempre presente è causa e conseguenza di prevedibili disturbi dell'umore ed alterazione della qualità e della quantità del sonno che contribuiscono a peggiorare il quadro clinico dei fenomeni di stanchezza ed affaticamento.

Il termine fibromialgia deriva dal latino “fibra” e dal greco “myo” ed algos “dolore” ed è indice di numerosi problemi nelle persone che ne soffrono, ma non è considerata una malattia reumatica in senso stretto poiché gli indici di infiammazione tipici delle malattie reumatiche risultano nella norma.

La malattia è pertanto di difficile diagnostica poiché confusa con la sindrome da stanchezza cronica; in ambito medico è considerata malattia rara e viene classificata al secondo / terzo posto tra le malattie reumatiche, più precisamente viene considerata come una forma generalizzata di reumatismo extra-articolare non infiammatorio atipico.

La malattia insorge prevalentemente nelle persone adulte di sesso femminile, con picchi tra i 25-35 e 45-55 anni di età, ma non sono rari oggi casi in età pediatrica e durante l'adolescenza.

La sua prevalenza in genere nella popolazione è di circa 0,5 % nei maschi e 3,5 % nelle femmine.

Nonostante la difficoltà di una diagnosi precisa e corretta si presume che 1,5-2 milioni di italiani siano affetti da Fibromialgia.



**Dott.ssa Simona Repetto**

Laurea in scienze naturali, laurea in scienze motorie Biosanitarie, iscritta alla facoltà di scienze della Nutrizione umana. Articolista scientifico presso alcune riviste e in portali specializzati nell'ambito delle scienze motorie.

In continua formazione nel campo della nutrizione e della nutraceutica presso diverse aziende.

Docente nazionale ASI nei programmi di formazione sportiva.





quaderniECM