

# Fibromialgia: il dolore invisibile che troppe donne vivono da sole

*Una malattia silenziosa e spesso sottovalutata, che colpisce soprattutto le donne e le lascia sole con la loro sofferenza*

C'è un dolore che non si vede, che non lascia segni sulla pelle ma che può stravolgere la vita. È la fibromialgia, una sindrome cronica che colpisce soprattutto le donne e che, ancora oggi, è poco conosciuta e spesso sottovalutata. Chi ne soffre si sente dire che è solo stanchezza, che è stress, che deve reagire. Ma la realtà è ben diversa.

Immaginate di svegliarvi ogni mattina con dolori in tutto il corpo, come se aveste l'influenza, ma senza febbre. I muscoli bruciano, le articolazioni fanno male, la testa pesa. Ogni gesto quotidiano – alzarsi dal letto, vestirsi, cucinare – richiede uno sforzo immenso. E poi c'è la stanchezza: non quella normale, ma una fatica che ti svuota, che non passa neanche dopo ore di sonno. E il sonno? Quello non è mai davvero riposante.

La fibromialgia non si vede. Non ci sono esami del sangue o lastre che la confermino. E questo è il grande problema: chi ne soffre spesso non viene creduta. “Hai solo bisogno di rilassarti”, “È solo stress”, “Ma ieri stavi bene!”. Le persone intorno non capiscono, e chi è malato si chiude nel silenzio. Tante donne che ne soffrono smettono di parlarne, per non sentirsi giudicate o per evitare di essere viste come lamentose.

Ma il dolore non è solo fisico. C'è anche il peso emotivo di sentirsi sole, di doversi giustificare continuamente. E poi c'è il senso di colpa: per le cose che non si riescono più a fare, per la famiglia, per il lavoro, per gli amici che si allontanano.

Eppure, c'è qualcosa che aiuta. Non una cura miracolosa – quella ancora non esiste – ma piccoli momenti di luce. Un gesto di comprensione, una risata, un attimo di gioia possono davvero fare la differenza. Quando il cervello rilascia serotonina ed endorfine, il dolore diventa più sopportabile. Un marito che ascolta senza giudicare, un'amica che capisce, un po' di leggerezza nella giornata: tutto questo è medicina.

Se state leggendo queste righe e conoscete qualcuno con la fibromialgia, sappiate che non ha bisogno di consigli su come reagire. Ha bisogno di essere creduta. Di sapere che non è sola. Di avere accanto qualcuno che non le chieda di essere forte, ma che resti lì, semplicemente, anche nei giorni in cui la fatica e il dolore sembrano troppo grandi.

E se invece siete voi a convivere con questa malattia, ricordate che il vostro dolore è reale, anche se gli altri non lo vedono. Non dovete dimostrare niente a nessuno. Ma, ogni tanto, regalatevi un momento di bellezza. Perché anche una sola goccia di gioia può alleggerire un mare di dolore. S.S.C.

