

---

# Convivere con la fibromialgia

**Autore:** Tamara Pastorelli

**Fonte:** Città Nuova

**Giovanna è una giovane mamma molisana che solo pochi anni fa ha scoperto di essere affetta da una sindrome che la costringe a convivere con il dolore ogni giorno. Su Facebook ha creato il gruppo “Fibro non ti temo”, per aiutare altri ad affrontare questa malattia.**

**Non ci si può sentire sempre stanca a vent'anni**, non riuscire ad alzarsi al mattino, giorno dopo giorno, avere il corpo invaso da dolori costanti, fortissimi, senza trovare una ragione, una causa. «Pur non facendo grandi sforzi a casa o con i bambini, ero sempre affaticata, dolorante – mi racconta Giovanna, che oggi ha trentasei anni, occhi azzurri, capelli biondi e un sorriso luminoso, solare, che non fa certo trasparire il suo malessere, anzi –. È iniziato tutto all'improvviso, con dolori simili, per farti capire, ma più forti, a quelli tipici di uno stato influenzale». Giovanna a quei tempi ha 24 anni, è sposata da tre con Antonio e ha appena avuto la sua prima figlia, Francesca. Vivono a Boiano, in Molise. «Iniziamo gli accertamenti, gli esami. **Passavamo da uno specialista all'altro**, anche fuori regione. Ma i risultati erano sempre tutti negativi... Sono stata anche ricoverata in ospedale. Quando mi hanno dimessa, pensavano che l'unica cosa che potessi avere era la sclerosi», ricorda Giovanna. Ma di nuovo, la diagnosi viene smentita dai risultati degli esami successivi. **«I medici mi rimandavano via dicendomi: “signora, non sappiamo cosa lei possa avere”. Mi prendevano quasi per pazzo!** Al che, un giorno, ho guardato mio marito, sono scoppiata a piangere e gli ho detto: io non ce la faccio più, non voglio cercare più nulla». Poi, nel 2014, un'amica le propone di farsi vedere da un professore di lesi. «Mi sono detta, ne ho passate tante, facciamo anche questo. Dopo avergli elencato tutti i sintomi, tutti i fastidi, lui mi ha visitato usando i cosiddetti *tender point*, dei punti specifici del corpo che vanno “premuti” per costatare l'entità del dolore». È così che, **finalmente, Giovanna può dare un nome al suo malessere:** fibromialgia, una sindrome attualmente considerata reumatica idiopatica e multifattoriale che oltre al dolore è caratterizzata da disturbi del sonno, causa, a loro volta, della stanchezza cronica. Il medico le prescrive dei farmaci che però hanno effetti collaterali debilitanti sul suo fisico. «Passano gli anni, e comincio a capire che l'alimentazione può aiutarmi. **Ho dovuto eliminare la pasta, il riso, il pane, a porre attenzione alla lievitazione della pizza.** Se mangio queste cose, non riesco ad alzarmi dalla sedia, i dolori invadono il corpo ancora di più, e sono come morta. Così, per i latticini...» racconta. Giovanna e la sua famiglia Giovanna nota che altri fattori incontrollabili influiscono sul suo stato fisico: il tempo, l'umidità, il ciclo mestruale. **«Ad un certo punto, ho deciso di cambiare stile di vita.** La mia forza è stata quella di capire che dovevo trovare il coraggio di affrontare il mio stato in maniera diversa, dovevo smettere di lamentarmi per il dolore e cercare il positivo in ogni cosa. **Ogni giorno mi dò un obiettivo diverso: nel lavoro, in famiglia, nello sport.** Per esempio, a ottobre scorso, mi sono iscritta in palestra e sono andata anche nel periodo invernale, quando il dolore è perenne. Malgrado il male che provavo, ho scoperto che alla fine dell'allenamento mi sentivo meglio, provavo benessere. **Tutto parte dalla testa e dal cuore.** Ho dovuto tirar fuori sia la mia forza mentale che fisica. Ho una famiglia e non posso abbattermi, rovinare la loro vita. Sono loro a darmi lo stimolo ad andare quotidianamente oltre il dolore». Da questa esperienza personale, da questa malattia che le ha cambiato la vita, è nata l'idea di creare il gruppo Facebook [“Fibro non ti temo”](#): **«Io non sono nessuno, né un medico né una specialista, sono solo una fibromialgica ma penso che si possano usare i social per incoraggiarsi**, per condividere, per dare a chiunque vive questa malattia la possibilità di non sentirsi solo e sperare».