

# Affaticamento nella SM

martedì, 6 gennaio 2026

## [Focus sulla ricerca](#)

La fatigue è uno dei sintomi più comuni e debilitanti della SM. Influisce pesantemente sulla vita quotidiana, sulle prestazioni lavorative e sulla qualità della vita di molte persone affette da questa malattia.

### Contesto

Nonostante la grande importanza della fatigue nella SM, la sua origine non è ancora del tutto chiara. Si differenzia dalla normale stanchezza: il riposo o il sonno di solito non aiutano e l'affaticamento può verificarsi indipendentemente dalla gravità della SM. Circa l'80-95% di tutte le persone affette da SM soffre di fatigue, almeno temporaneamente. Finora mancano una definizione univoca e un metodo di misurazione oggettivo, il che rende difficile la ricerca e la terapia.

### Pubblicazione attuale

Nell'attuale lavoro di revisione di alto livello pubblicato da Penner, Grothe e Chan vengono presentati nuovi termini per una migliore classificazione della fatigue nelle malattie neurologiche e non neurologiche. Si distinguono tre cluster di origine:

- neurogenico (originario del sistema nervoso)
- miogenico (originario dei muscoli)
- sistemico (causato da infiammazioni o processi metabolici)

Per la SM, la fatica neurogena è considerata tipica. Recenti studi dimostrano che i cambiamenti in alcune regioni del cervello e le sostanze infiammatorie svolgono un ruolo importante nell'insorgenza e nella persistenza della fatigue. Tuttavia, non esiste ancora un biomarcatore affidabile per oggettivare la fatigue, il che rende la situazione ancora più difficile per i pazienti e i medici.

### Cause dell'affaticamento nella SM

L'affaticamento nella SM è causato da una complessa interazione di diversi fattori. I processi immunologici e le reazioni infiammatorie influenzano le reti cerebrali e i mediatori chimici. I cambiamenti strutturali e funzionali del cervello causano danni ai circuiti che regolano la motivazione e l'energia. A ciò si aggiungono spesso fattori comportamentali e ambientali come depressione, disturbi del sonno, stress, stile di vita e tratti della personalità. Ulteriore complessità deriva dal fatto che i singoli fattori hanno un'influenza diversa nel tempo.

## Approcci terapeutici

Poiché i farmaci spesso non sono sufficientemente efficaci, vengono privilegiate misure non farmacologiche:

- la gestione dell'energia e dell'attività per una migliore distribuzione delle forze e la terapia del movimento (in particolare l'allenamento dell'equilibrio, della resistenza e della forza) migliorano in modo dimostrabile la fatigue.
- La terapia cognitivo-comportamentale aiuta a modificare i modelli di pensiero negativi e i comportamenti sfavorevoli.
- I programmi di mindfulness e meditazione possono ridurre lo stress e influenzare positivamente la percezione del sintomo e la sua accettazione.

Attualmente sono in fase di studio anche altre misure farmacologiche e non farmacologiche.

## Conclusione

La fatigue è uno dei sintomi centrali, ma meno compresi, della SM. È causata dall'interazione di processi infiammatori, alterazioni cerebrali e fattori psicologici. Un trattamento precoce e olistico può aiutare le persone colpite a ridurre significativamente il carico. In futuro, grandi studi internazionali svilupperanno metodi di misurazione oggettivi e terapie mirate per comprendere meglio la fatigue e trattarla in modo efficace.

## Autori

La Prof.ssa Iris-Katharina Penner e il Prof. Andrew Chan sono membri del Consiglio medico-scientifico e A. Chan è anche membro del Comitato direttivo della Società svizzera SM.

Link allo studio (in inglese, a pagamento)

[Fatigue: a common but poorly understood symptom in neurological and non-neurological diseases](#)

Nature Reviews Neurology. 21, pages706–720 (2025)

---

Società svizzera sclerosi multipla, via S. Gottardo 50, 6900 Lugano-Massagno

Tel. 091 922 61 10 | [info@sclerosimultipla.ch](mailto:info@sclerosimultipla.ch) | [www.sclerosimultipla.ch](http://www.sclerosimultipla.ch)