Quando caldo e freddo causano stress

venerdì, 13 giugno 2025

Il Registro svizzero SM

Per molte persone con SM, le calde giornate estive non sono necessariamente un motivo di gioia. Tra loro, il 70–80% soffre del cosiddetto fenomeno di Uhthoff, un peggioramento temporaneo dei sintomi della SM dovuto al caldo o all'aumento della temperatura corporea. Un numero nettamente inferiore di persone con SM reagisce invece al freddo con un accentuarsi dei disturbi legati alla malattia. L'ultimo studio del Registro svizzero SM mostra come questa sensibilità alla temperatura si manifesti nella vita di tutti i giorni.

Lo studio è stato condotto insieme al Dr. Roman Gonzenbach (Direttore medico della Clinica di riabilitazione Valens e membro del Comitato della Società SM) da agosto 2024 a fine gennaio 2025. L'attenzione si è concentrata sui metodi di raffreddamento e sugli indumenti refrigeranti. Sul contesto di questo studio, Roman Gonzenbach afferma: «Ascolto spesso le esperienze di persone con SM che contrastano la fastidiosissima sensibilità al calore con metodi di raffreddamento del corpo di semplice applicazione. Con questo lavoro vogliamo raccogliere ed elaborare l'insieme delle loro conoscenze per metterle a disposizione del maggior numero possibile di pazienti e specialisti.»

Delle 762 persone intervistate, il 73% ha dichiarato che i sintomi della SM peggiorano a causa delle variazioni della temperatura ambiente. Quasi la metà soffre quando fa caldo, mentre solo il 6.5% reagisce negativamente al freddo. Quasi il 18% riporta un aumento dei disturbi sia con il caldo che con il freddo. Non sono state rilevate differenze nelle risposte per quanto riguarda i tipi di decorso della SM, il sesso e le diverse fasce d'età.

Quali sono i sintomi della SM che si acutizzano maggiormente?

I risultati del sondaggio mostrano che i sintomi generali più frequenti dei vari tipi di decorso della SM sono anche quelli che tendono a peggiorare con il caldo o con il freddo. Ad esempio, tra il 70 e 83% delle persone partecipanti al Registro soffre di fatigue, di gran lunga il sintomo più frequente (70%), che si aggrava a causa degli sbalzi di temperatura. In parallelo, quasi il 50% delle persone intervistate ha indicato debolezza generale o muscolare. Inoltre, circa il 40% ha indicato disturbi della deambulazione, alterazioni della sensibilità e disestesie (alterazioni della sensibilità).

Conoscenze inutilizzate

Del 65% delle persone intervistate che soffrono il caldo e sanno dell'esistenza di metodi di raffreddamento, solo il 40% vi fa ricorso per alleviare i sintomi più acuti. Il fat-

to è sorprendente, poiché vi sono molti metodi di facile applicazione e poco costosi. Le possibili cause devono essere ricercate in ulteriori studi.

Metodi di raffreddamento più utilizzati

Ai primi posti troviamo tutti i metodi più semplici: una doccia fredda è la prima scelta per quasi la metà delle persone intervistate. Inoltre, più del 40% combatte il caldo con il ventilatore. Al terzo posto, a pari merito, seguono l'acqua fredda e l'asciugamano refrigerante. Quest'ultimo è realizzato con un materiale speciale che assorbe particolarmente bene l'umidità. Basta immergerlo nell'acqua, strizzarlo e metterlo sulla pelle dove, grazie all'effetto dell'evaporazione, dona una sensazione di freschezza. Quando l'effetto si esaurisce, è sufficiente bagnarlo nuovamente.

Nei commenti, le persone intervistate hanno spesso consigliato l'uso di impacchi freddi, la permanenza in ambienti climatizzati (ad esempio nei centri commerciali) e l'irrorazione rinfrescante con acqua contenuta in flaconi spray per un raffreddamento efficace. Altri consigli generali contro il caldo suggeriti dalle persone con SM includono, ad esempio, l'abitudine di arieggiare gli ambienti nelle ore più fresche della mattina e poi chiudere le imposte, nonché quella di tenersi all'ombra.

La maggior parte delle persone partecipanti ha completato questo sondaggio nei mesi più caldi (tarda estate), il che può spiegare una parte delle risposte e dei commenti sui rispettivi metodi di raffreddamento.

Riassumendo, è possibile rinfrescarsi in modo efficace anche senza acquisti costosi. È meglio provare le cose di tutti i giorni di cui si dispone a casa e vedere se danno sollievo e aiutano. In caso di domande o dubbi è importante rivolgersi a personale medico specializzato, ad esempio in occasione di una consulenza sulla SM. Anche l'Infoline della Società SM al numero 091 922 61 10 offre aiuto e tanti consigli pratici.

Insieme per ampliare le conoscenze

Avete la SM e desiderate entrare a far parte della comunità di ricerca? Il team del Registro SM è a vostra disposizione via e-mail ll'indirizzo: registro-sm@ebpi.uzh.ch.

Testo: Murielle Bona (responsabile della comunicazione), Stefania Iaquinto (dottoranda) e la Dott.ssa Nina Steinemann (direzione di progetto), Registro svizzero SM