

## Quando il calore diventa un peso

lunedì, 15 giugno 2020

Se il calore si ripercuote negativamente sui sintomi e quindi sulle condizioni delle persone con SM, queste ultime rientrano con molta probabilità nel 60-80% dei pazienti che soffrono del fenomeno di Uhthoff. Diverse misure possono servire per alleviare il dolore.

La SM danneggia lo strato isolante (mielina) delle fibre nervose del cervello e del midollo spinale limitando così anche la capacità di conduzione dei nervi. Il caldo rallenta inoltre la velocità di questa trasmissione. Questo a sua volta provoca una maggiore perdita di impulsi nervosi e, di conseguenza, un'accentuazione dei sintomi. Il Dr. Wilhelm Uhthoff ha concentrato per primo la sua ricerca sulla stretta correlazione tra sintomi recidivanti nella sclerosi multipla (SM) e l'aumento della temperatura corporea. Già con un leggero aumento della temperatura di 0,5°, il fenomeno di Uhthoff porta a un breve e temporaneo peggioramento (meno di 24 ore) dei sintomi neurologici della SM. Contribuiscono all'aumento della temperatura corporea febbre, attività fisiche (lavoro o sport) o un'elevata temperatura esterna (ad es. calura estiva o sauna).

### Sgradevole, ma non pericoloso

Abbassando la temperatura corporea si riducono anche i sintomi del fenomeno di Uhthoff. In questa situazione, i sintomi non forniscono alcuna indicazione in merito al decorso della SM, e non sono veramente pericolosi. Se i sintomi provocati dal fenomeno di Uhthoff persistono per un periodo prolungato, è difficile operare una distinzione rispetto a un'effettiva recidiva (attacco) e, in tal caso, si consiglia di consultare un neurologo.

### Alcuni consigli pratici

**Febbre:** in caso di febbre è di aiuto assumere un antipiretico (ad es. paracetamolo), un impacco surale o indossare calzini imbibiti di aceto. Se il fenomeno di Uhthoff non è dovuto alla febbre, non si devono assumere antipiretici.  
**Abbigliamento:** indossare indumenti chiari, ampi e di materiali naturali come lino o seta. In estate e in caso di aria secca, pantaloni e gonne lunghi e larghi e maglie a maniche lunghe offrono ombra e refrigerio. Speciali gilet, pantaloni e polsini refrigeranti (vedi il box) aiutano a raffreddare il corpo.  
**Attività fisica:** si consiglia di fare sport nelle giornate o nei periodi dell'anno più freschi. Prediligere l'attività all'esterno, piuttosto che in sale calde e dove non circola l'aria. L'abbigliamento sportivo contenente tencel o lyocell (evitare il nylon o il poliestere) ha un effetto refrigerante.  
**Alimentazione:** consumare bevande fredde (non ghiacciate), come tè freddo con menta piperita o achillea ed e-

vitare pasti pesanti. Raffreddare il corpo: spruzzarsi del vapore acqueo. Fare un pediluvio, un maniluvio o un impacco al collo con acqua fredda, oppure fare una doccia o un bagno tiepido o fresco. Aggiungere all'acqua della vasca da bagno o agli impacchi alcune gocce di un olio essenziale con proprietà refrigeranti (ad es. menta piperita). Temperatura ambiente: durante l'estate, arieggiare bene quando la temperatura esterna è più bassa, poi chiudere finestre e tende e oscurare le stanze. Mettere in camera da letto un ventilatore che produce un leggero vapore oppure della biancheria umida per creare raffreddamento da evaporazione. Spegnerne gli elettrodomestici e le luci. Dormire: utilizzare lenzuola leggere (ad es. coperte estive di cotone), raffreddare (invece di scaldare) un cuscino termico con acini d'uva e metterlo nel letto.

Se i gilet e pantaloni refrigeranti testati per la SM sono prescritti dal medico, è possibile che vengano in parte rimborsati dall'assicurazione malattia. Saremo lieti di offrirvi una consulenza: [Infoline SM](#)

Avete avuto un'esperienza positiva con un metodo in particolare?

Condividete i vostri suggerimenti con le altre persone con SM nella nostra community: <https://community.multiplesklerose.ch/it/>

---

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

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