







## Dolore cronico: il ruolo chiave della Medicina funzionale

La medicina funzionale considera il dolore cronico non semplicemente come un sintomo da sopprimere, ma come il risultato dell'analisi di squilibri o disfunzioni che possono essere sottostanti nel corpo.

L'obiettivo principale è identificare e trattare le cause profonde del dolore, mirando a un ripristino della salute e del benessere a lungo termine. Invece, di limitarsi a farmaci per il dolore, l'approccio funzionale cerca di identificare i fattori scatenanti del dolore, mirando a strategie terapeutiche personalizzate.

Il trattamento si basa primariamente su modifiche dello stile di vita e interventi nutrizionali, integrando gli strumenti della medicina tradizionale. Di questo e molto altro, ne parliamo con il Dott. Marco Lombardi, Medico Specialista in Patologia Clinica e Biochimica Clinica.

Dott. Lombardi può spiegare in cosa consiste la Medicina funzionale?

“La Medicina Funzionale è una branca medica subasi scientifiche che considera la persona come un'individualità psichica, biochimica e fisiologica. Per fare questo si concentra soprattutto sulle cause all'origine dei disturbi e delle patologie con un approccio integrato. Viene definita la Medicina delle 4 P essendo: preventiva, predittiva, personalizzata e partecipativa”;

Dott. Lombardi, perché abbiamo bisogno della Medicina Funzionale? Quali vantaggi può offrire in particolare, la Medicina funzionale?

“Perché la Medicina Funzionale si occupa in misura importante della prevenzione delle patologie croniche di tipo degenerativo che sono in costante aumento nella nostra società, quali l'obesità, il diabete mellito di tipo 2, le malattie cardiovascolari, le malattie autoimmuni. Il pilastro su cui si basa è l'intervento sullo stile di vita che comprende alimentazione, attività fisica, gestione dello stress e rapporto con l'ambiente del singolo soggetto”;

La Medicina funzionale è in grado di regolare lo stress?

“Sì, può essere un valido supporto in quanto sappiamo da diversi studi scientifici che lo stress protratto nel tempo provoca uno stato infiammatorio cronico che prende il nome di “infiammazione cronica di basso grado”, la quale è ormai riconosciuta come una delle cause principali di sviluppo e mantenimento della maggior parte delle malattie croniche. Questa condizione di stress può venir mitigata per esempio da esercizi di respirazione profonda e/o tecniche di meditazione.

Che ruolo gioca l'Alimentazione nelle alterazioni metaboliche?

“Sicuramente gioca un ruolo fondamentale in quanto è strettamente legata alla cosiddetta “sindrome metabolica”, un insieme di fattori di rischio cardio-cerebrovascolari che hanno come comune denominatore “l'insulino-resistenza”. Quest'ultima è una condizione molto presente nella popolazione che conduce all'aumento del livello infiammatorio nell'organismo ed è determinata dal consumo eccessivo con la dieta di zuccheri semplici, alimenti raffinati e prodotti industriali che influenzano negativamente le varie risposte ormonali”;

Il mal di schiena ‘cronico’ e il gonfiore addominale sono spesso causa di malessere in moltissime persone, come è possibile intervenire?

“Il gonfiore addominale può essere espressione di un'alterazione del microbiota intestinale, cioè dell'insieme di microrganismi che albergano nel nostro intestino. Questo squilibrio è chiamato in



