



MILANO - Stanchi, continuamente. Dalla mattina alla sera. Non serve a nulla riposarsi, basta fare un po' di movimento per ritrovarsi spossati.

È la sindrome da stanchezza cronica, un problema che secondo uno studio pubblicato dalla rivista *Journal of Psychotherapy and Psychosomatics* potrebbe almeno in parte dipendere dai tratti della personalità: chi tende alla depressione, ai disturbi ossessivo-compulsivi o ha un carattere introverso ed "evitante" sembra infatti ammalarsi più spesso degli altri.

STUDIO - La ricerca ha coinvolto 500 persone: 113 erano affetti da sindrome da fatica cronica, 264 avevano un malessere che però non "combaciava" con la diagnosi della sindrome, 124 erano persone del tutto sane. Tutti sono stati valutati per i criteri di diagnosi della sindrome da stanchezza cronica e soprattutto sono stati esaminati per verificare la presenza di diversi tratti della personalità, dall'estroversione ai pensieri negativi, dalla coscienziosità alla tendenza a pensieri paranoidi. I risultati paiono chiari: il 29 per cento dei pazienti con sindrome da stanchezza cronica ha almeno un disturbo della personalità contro il 7 per cento dei controlli sani. I pazienti sono risultati più propensi ai pensieri negativi e meno estroversi; nel complesso, i ricercatori spiegano che la personalità più tipica dei malati è quella "maladattativa", con tratti paranoidi o schizoidi, con tendenza all'isolamento e ai disturbi dell'umore.

IMPLICAZIONI - Secondo gli autori **la personalità può essere perciò un fattore di rischio della malattia** e soprattutto può contribuire non poco a mantenerla: i pazienti con la sindrome che tendono ai pensieri negativi o alla depressione potrebbero veder peggiorare le loro condizioni perché non hanno un ambiente sociale che li supporta, non mettono in atto strategie comportamentali sane o magari non seguono le indicazioni terapeutiche. Peraltro, scrivono i ricercatori, questi tratti "negativi" della personalità sono associati anche ad altre patologie, per cui potrebbero favorire la comparsa di malattie di per sé, prima ancora che essere un fattore scatenante della sola sindrome della fatica cronica. «Secondo me la personalità non deve essere considerata una causa della sindrome da stanchezza cronica - commenta Umberto Tirelli, direttore del Dipartimento di Oncologia Media del Centro di Riferimento Oncologico di Aviano (Pordenone) e responsabile dell'Unità per la Sindrome da stanchezza cronica presso la stessa struttura -. Tra l'altro questi autori hanno fatto le loro valutazioni a diagnosi già effettuata, bisognerebbe avere i dati di soggetti che ancora non si sono ammalati per poter giudicare un eventuale rapporto causa-effetto. Penso molto più probabile che sia la sindrome da stanchezza cronica a comportare la comparsa di tratti della personalità negativi: si tratta di un problema serio, organico, che coinvolge il sistema

immunitario. I pazienti sono giovani, di solito tutt'altro che depressi ma pieni di voglia di fare; però, non riescono ad alzarsi dal letto e vivere normalmente. Da un anno si è trasferita ad Aviano per curarsi una venticinquenne sarda: è in sedia a rotelle, non cammina più. Se manifesta qualche sintomo di disturbi dell'umore non è poi così strano, vista la sua condizione e la giovane età», conclude Tirelli.

[Elena Meli](#)

*Commento:*

*Il Dr Edward Bach sosteneva che la personalità era il fattore determinante ed é su questo presupposto che ideò il suo metodo.*

*Leggete come possono essere utili questi due rimedi: [Olive](#) e [Hornbeam](#) .*