

⇒ Flash ⇐

## **Avere mal di schiena non significa automaticamente essere in cattiva salute**

*Petrie KJ, BMJ Open, 2014*

---

*Alessandra Negrini*

È possibile soffrire di mal di schiena ed essere comunque in buona salute? Assolutamente sì: una buona salute non richiede necessariamente l'assenza di sintomi; se così fosse, tutti noi saremmo malati per la maggior parte del tempo.

Il mal di schiena è solitamente da considerare un sintomo benigno dalla durata di pochi giorni, come un qualunque malessere della vita quotidiana.

Uno studio recente proveniente dalla Nuova Zelanda condotto su 1000 soggetti ha dimostrato che i sintomi sono un'esperienza quotidiana comune e, nella maggior parte dei casi, non sono associati a patologie. I partecipanti sono stati interrogati circa la presenza nei sette giorni precedenti di sintomi scelti da una lista di 46, specificandone l'intensità (modesta, moderata, severa). Il 90% dei soggetti ha riferito la presenza di sintomi nell'arco della settimana appena trascorsa, con una presenza media di cinque sintomi diversi. I sintomi più comuni sono stati: lombalgia e cervicalgia (38%), affaticamento (36%), cefalea (35%), rinorrea (34%) e dolori articolari (34%). I sintomi caratterizzati da maggiore intensità sono stati: disfunzioni sessuali, vomito, tremori o spasmi muscolari, pensieri di suicidio, insonnia e disturbi del sonno. In questa lista, cervicalgia e lombalgia erano al decimo posto.

Se la popolazione generale e gli specialisti fossero tutti informati sulla prevalenza dei sintomi, sarebbe possibile normalizzare l'esperienza sintomatica, alleviare lo stress, ridurre la ricerca di cure mediche, prevenire l'utilizzo di test diagnostici non necessari ed evitare la sovradiagnosi.

Al contrario, le informazioni date dai mass media parlano delle persone con mal di schiena come di "vittime" che vivono un'esperienza di angoscia e sofferenze.