

INTOLLERANZA ORTOSTATICA

CHE COS'È
L'INTOLLERANZA
ORTOSTATICA?

MARZO 2024

*Tradotto per gentile
concessione della ME
Association*

*Traduzione di Giada Da
Ros, presidente della
CFS/ME Associazione
Italiana*



INTOLLERANZA ORTOSTATICA

CHE COS'È L'INTOLLERANZA ORTOSTATICA?

È il termine medico per indicare i problemi e i sintomi che possono verificarsi quando le persone si alzano o cercano di rimanere in posizione eretta per più di un breve periodo di tempo.

L'intolleranza ortostatica è qualcosa che colpisce in qualche misura la maggior parte delle persone con ME/CFS e molti medici la considerano una caratteristica diagnostica fondamentale. Per alcune persone, l'intolleranza ortostatica diventa una parte molto invalidante dell'aver questa malattia.

I sintomi dell'intolleranza ortostatica sono quasi sempre influenzati o esacerbati da tutto ciò che devia il sangue dal cervello o che causa la perdita di liquidi dal corpo.

I fattori esacerbanti più comuni includono:

- L'ora del giorno. È più probabile che i sintomi si manifestino al mattino a causa della disidratazione notturna e della pressione sanguigna che spesso è più bassa al mattino. Questo può essere uno dei motivi per cui le persone con ME/CFS trovano difficile "iniziare" al mattino.
- Un ambiente caldo che dilata i vasi sanguigni della pelle — come fa anche l'alcol.
- Pasti abbondanti ad alto contenuto di carboidrati che deviano il sangue verso l'intestino.
- Lo sforzo fisico che dirotta il sangue verso i muscoli. Questo processo, che a sua volta riduce l'apporto di sangue al cervello, contribuisce a spiegare perché le funzioni cognitive e mentali spesso declinino durante l'attività fisica.
- Perdita di liquidi dovuta a diarrea o vomito.
- Eventi emotivamente stressanti.

**Intolleranza Ortostatica**

è stato scritto dal dottor Charles Shepherd, fiduciario e dall'On. Consulente medico dell' ME Association.

©ME Association, 2023
Tutti i diritti riservati.

La riproduzione, totale o parziale, non è consentita senza il permesso scritto di ME Association.

DISCLAIMER

Le informazioni mediche contenute in questo foglio illustrativo non intendono sostituire il consiglio medico o il trattamento del medico. La ME Association consiglia di consultare sempre il proprio medico o dentista per qualsiasi problema specifico. Raccomandiamo inoltre che qualsiasi informazione medica fornita dalla MEA venga, ove opportuno, mostrata e discussa con il proprio medico o dentista.

INTOLLERANZA ORTOSTATICA

CHE COS'È L'INTOLLERANZA ORTOSTATICA?

Oltre alla difficoltà di rimanere in posizione eretta per un certo periodo di tempo, i sintomi causati direttamente dalla riduzione del flusso sanguigno al cervello sono piuttosto comuni. Questi includono:

- Sensazione di testa leggera o svenimento
- Sudorazione
- Ansia o mancanza di respiro
- Mal di testa
- Palpitazioni
- Visione offuscata
- Pallore della pelle

CHE COS'È L'INTOLLERANZA ORTOSTATICA?

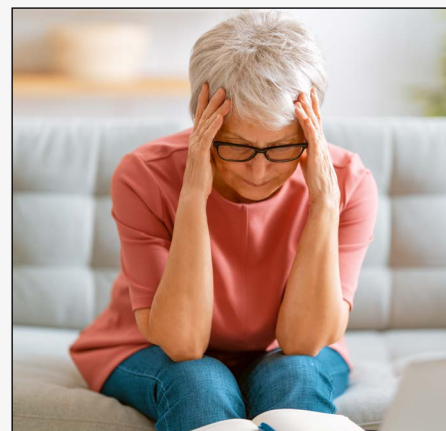
Se i sintomi, come la sensazione di svenimento e le vertigini, compaiono dopo aver cambiato posizione da sdraiati/seduti a in piedi, ciò può essere dovuto a ipotensione posturale o ortostatica. Questo è il termine medico per indicare un improvviso e significativo calo della pressione sanguigna, insieme a una riduzione del flusso sanguigno al cervello, dovuto a un cambiamento di posizione.

In alcuni casi, l'ipotensione posturale può comportare anche uno svenimento o un "blackout".

Gli uomini a volte riferiscono di sentirsi svenire, o di svenire effettivamente, quando si alzano per urinare, soprattutto quando devono alzarsi improvvisamente durante la notte per andare in bagno. Si tratta della cosiddetta sincope da minzione. In questo caso, provate a sedervi sul water per urinare.

QUAL È LA CAUSA DEI SINTOMI ORTOSTATICI?

Le ricerche su questo aspetto della ME/CFS suggeriscono che l'intolleranza ortostatica e/o l'ipotensione sono quasi certamente legate a un problema del sistema nervoso autonomo - quella parte del sistema nervoso che aiuta automaticamente a controllare la frequenza cardiaca e la pressione sanguigna in relazione alla postura.



Il mal di testa è uno dei sintomi dell'intolleranza ortostatica, causato direttamente dalla diminuzione del flusso sanguigno al cervello

INTOLLERANZA ORTOSTATICA

Quando ci alziamo in piedi, circa 750 ml di sangue si spostano improvvisamente verso le gambe. Nelle persone normali e sane, qualsiasi cambiamento di postura - soprattutto quando ci si alza in piedi o si cerca di rimanere in piedi - produce una risposta immediata del sistema autonomo che altera la frequenza cardiaca e la pressione sanguigna per compensare.

Lo scopo della risposta autonoma è quello di prevenire un improvviso calo della pressione sanguigna e di mantenere un buon apporto di sangue al cervello.

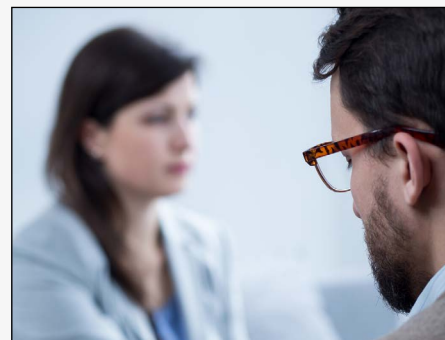
Se i meccanismi di compensazione sono difettosi e si verifica una perdita di connessione tra cuore e cervello, la pressione sanguigna si abbassa. Il flusso sanguigno alle parti principali del cervello si riduce. Ecco perché i sintomi dell'ortostatismo, come la sensazione di svenimento, la debolezza e le vertigini, possono comparire molto rapidamente dopo un cambiamento di posizione.

COSA PUÒ FARE IL MEDICO?

Se questo tipo di sintomi si presenta regolarmente, è necessario rivolgersi al proprio medico. Il medico di base può controllare la frequenza cardiaca, la pressione arteriosa (che deve essere misurata sia da sdraiati che in piedi) e, se necessario, può effettuare un elettrocardiogramma/ECG.

Se i sintomi sono più gravi, si può essere indirizzati in ospedale per altri esami che possono misurare la frequenza cardiaca e la pressione sanguigna in relazione ai cambiamenti di postura. Una di queste indagini si chiama "tilt table test" ed è stata utilizzata in diversi studi che hanno esaminato la disfunzione autonoma nella ME/CFS.

È anche importante che il medico prenda in considerazione altre spiegazioni mediche per l'intolleranza ortostatica e l'ipotensione posturale. Una patologia, in particolare, che ha un grado di sovrapposizione con la ME/CFS è il morbo di Addison. Questa è causata da un'incapacità delle ghiandole surrenali di produrre quantità adeguate dell'ormone cortisolo. Il morbo di Addison provoca affaticamento, pressione bassa, anoressia, perdita di peso e macchie di pigmentazione marrone della pelle.



Se questo tipo di sintomi si verificano regolarmente, è necessario parlare con il medico. Un medico di famiglia può controllare la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna e, se necessario, organizzare un elettrocardiogramma/ECG.

INTOLLERANZA ORTOSTATICA

COSA PUÒ AIUTARE?

Esistono molte semplici misure di auto-aiuto che può valere la pena provare. Ma prima di provarle, parlatene con il vostro medico di base, perché la scelta dipenderà in parte dal fatto che soffriate anche di ipotensione ortostatica. Quindi alcune possono essere adatte, mentre altre no. Il medico di base dovrebbe anche essere in grado di mostrare come eseguire alcuni semplici esercizi di stretching.

Postura durante il giorno

Quando vi sedete durante il giorno, tenete i piedi in alto su uno sgabello. Ciò contribuisce ad aumentare il flusso sanguigno verso il cuore e il cervello. Esercizi leggeri per le gambe, volti a migliorare la circolazione periferica, possono essere eseguiti quando si è sdraiati, seduti o in piedi. Tra gli esercizi più semplici vi sono i movimenti dei piedi verso l'alto e verso il basso a livello delle caviglie e l'accavallamento/disaccavallamento delle gambe. Si può anche provare a stringere i muscoli addominali. Evitate i cambiamenti improvvisi di postura, perché piegarsi o chinarsi può provocare i sintomi.

Muoversi

Cercate di muovervi quando dovete svolgere un'attività che comporta un lungo periodo di permanenza in piedi, come ad esempio aspettare in coda in un negozio, lavorare in cucina o stirare.

Se dovete stare fermi per un certo periodo di tempo, cercate di stringere e rilasciare i muscoli del polpaccio delle gambe. Questo aiuterà a spostare il sangue dalle estremità al cervello. Si possono fare anche esercizi per le braccia: stringere la mano in modo sostenuto o stringere l'avambraccio. Lo stesso consiglio vale anche se si sta seduti alla scrivania per lunghi periodi.

Allenamento ortostatico

Diversi esercizi di postura eretta possono essere utili, soprattutto se i sintomi sono più gravi o se si verificano svenimenti.



Tieni i piedi su uno sgabello quando ti siedi durante il giorno. Ciò contribuirà ad aumentare il flusso di sangue al cuore e al cervello.

INTOLLERANZA ORTOSTATICA

Questi esercizi devono essere insegnati e monitorati da un professionista della salute o da un fisioterapista esperto in questo campo. Un documento abbastanza recente del gruppo di ricerca della professoressa Julia Newton di Newcastle fornisce ulteriori informazioni su uno di questi approcci. Un estratto online è disponibile su <https://tinyurl.com/weqj6mn>

Dormire

Provate ad alzare la testa del letto di circa 15 centimetri. A tale scopo si possono mettere dei libri pesanti o dei mattoni sotto i montanti del letto. Questo aiuterà il corpo a trattenere i liquidi durante la notte invece di perderli con l'urina. Per alcuni questa procedura è utile, per altri no.

Alzatevi dal letto nelle fasi in cui la pressione sanguigna è probabilmente al minimo. Ci vorranno circa 5-10 minuti. Allo stesso tempo, fate dei leggeri esercizi per le gambe e le braccia passando dalla posizione sdraiata a quella seduta e infine a quella eretta. Anche respirare lentamente e profondamente può essere utile.

Fluidi

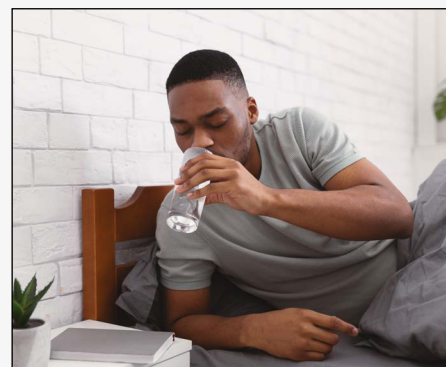
Assicuratevi di bere regolarmente molti liquidi decaffeinati durante il giorno, in quantità sufficiente a mantenere l'urina limpida. Questo perché qualsiasi tipo di disidratazione peggiora i sintomi dell'ortostatismo.

Anche bere un bicchiere d'acqua prima di alzarsi al mattino può essere utile. Ma non bevete troppa acqua, perché potrebbe causare un'intossicazione da acqua. L'assunzione di tè e caffè con moderazione durante il giorno può essere utile perché contribuisce a mantenere alta la pressione sanguigna. L'assunzione di liquidi può essere una forma di gestione molto efficace, ma è bene discuterne con il proprio medico di base.

L'alcol

La maggior parte delle persone affette da ME/CFS evita l'alcol o ne beve solo piccole quantità perché li fa sentire peggio.

Nel caso dell'intolleranza ortostatica, l'alcol non è una buona idea perché dilata i vasi sanguigni e sottrae di nuovo il sangue da dove è più necessario. L'alcol è anche un diuretico.



Bevi un bicchiere d'acqua prima di alzarti la mattina. Fai solo attenzione a non bere troppa acqua perché ciò può causare intossicazione.

INTOLLERANZA ORTOSTATICA

Pasti

Evitare pasti abbondanti e cibi/spuntini che contengono molti alimenti zuccherini o carboidrati semplici, soprattutto di notte. Questo perché il processo di digestione del cibo richiede un'ulteriore deviazione del sangue nell'intestino. È molto meglio consumare pasti piccoli e regolari, preferibilmente a base di carboidrati complessi (ad esempio la pasta), nel corso della giornata. Evitate anche di stare in piedi dopo aver mangiato. Mantenete l'intestino regolare perché sforzarsi abbassa la pressione sanguigna e può farvi sentire svenire.

Il sale

Il sale svolge un ruolo importante nel trattenere i liquidi nel corpo e nel mantenere la pressione sanguigna. È quindi consigliabile aggiungere una piccola quantità di sale agli alimenti durante il giorno. Tuttavia, una quantità eccessiva di sale può causare ipertensione e problemi renali, per cui qualsiasi variazione nell'assunzione di sale deve essere fatta con cautela e solo dopo averne parlato con il proprio medico.

Il calore

Il calore eccessivo - ad esempio un clima caldo, una stanza affollata, una doccia calda - inevitabilmente aggrava l'intolleranza ortostatica e i sintomi che l'accompagnano.

Ecco perché persone perfettamente sane a volte si sentono svenire quando devono alzarsi in piedi in una giornata molto calda. Se dovete uscire con il caldo, assicuratevi di avere molto da bere e di sapere dove c'è ombra e un posto dove sedersi. I ventilatori a batteria e i dispositivi di nebulizzazione dell'acqua aiutano a mantenersi freschi.

Calze e collant di sostegno

Le calze di sostegno e compressione (come Duomed) aiutano a riportare il sangue dalle gambe alla testa. Per essere efficaci, potrebbero dover essere indossate tutto il giorno, ma vanno tolte di notte.



È molto meglio consumare pasti piccoli e regolari, preferibilmente contenenti carboidrati complessi (ad esempio pasta), durante tutta la giornata.

INTOLLERANZA ORTOSTATICA

In alcuni casi può essere consigliato un indumento di compressione addominale. Il posto migliore per ottenere consigli è la farmacia locale, che dovrebbe avere calze di sostegno sia per uomini che per donne.

COSA FARE IN CASO DI VERTIGINI O SVENIMENTI

- Smettete di fare quello che state facendo e sedetevi – preferibilmente sul pavimento.
- Se possibile, sdraiatevi e mettete le gambe ben al di sopra dei fianchi (ad esempio contro il muro) per cinque minuti.
- Bevete un po' d'acqua
- Allentare gli indumenti stretti
- Quando vi sentite bene, alzatevi lentamente.

TRATTAMENTI FARMACOLOGICI

Ci sono diversi farmaci che vengono talvolta utilizzati quando i sintomi di intolleranza ortostatica e ipotensione posturale sono più gravi.

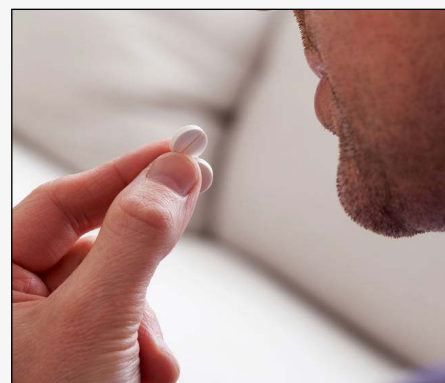
Farmaci come il fludrocortisone (che aumenta il volume del sangue) e la midodrina (che restringe i vasi sanguigni) sono stati valutati in persone affette da ME/CFS, ma il loro uso è normalmente limitato alle persone con sintomi più gravi.

Questo tipo di farmaci con obbligo di prescrizione viene normalmente utilizzato solo dopo una valutazione ospedaliera da parte di un medico esperto in questo settore della ME/CFS.

Vale anche la pena notare che alcuni tipi di farmaci utilizzati dalle persone affette da ME/CFS possono influenzare la risposta della pressione sanguigna e della frequenza cardiaca. Esempi includono gli antidepressivi triciclici (ad esempio l'amitriptilina).

(ad esempio l'amitriptilina), le benzodiazepine (ad esempio il Valium) e i diuretici (compresse che fanno perdere acqua).

Tuttavia, esistono altri tipi di farmaci che possono contribuire a migliorare l'intolleranza ortostatica. È quindi necessario che il medico di base o il farmacista effettuino una revisione dei farmaci in uso.



Ci sono diversi farmaci che vengono talvolta utilizzati quando i sintomi di intolleranza ortostatica e ipotensione posturale sono più gravi.

INTOLLERANZA ORTOSTATICA

DOCUMENTI DI RICERCA

La professoressa Julia Newton e i colleghi dell'Università di Newcastle hanno condotto una serie di importanti studi di ricerca che hanno analizzato le disfunzioni autonome, tra cui la POTS - la sindrome da tachicardia ortostatica posturale (polso veloce) - nella ME/CFS.

Questa ricerca è descritta in modo più dettagliato, insieme ai riferimenti degli articoli pubblicati, nella Sezione 6:4 di ME/CFS. PVFS: An Exploration of the Key Clinical Issues.

La sezione 7:3 della stessa pubblicazione tratta i trattamenti farmacologici per la disfunzione autonoma - tra cui clonazepam, fludrocortisone, midodrina e piridostigmina - che sono stati testati in studi clinici.

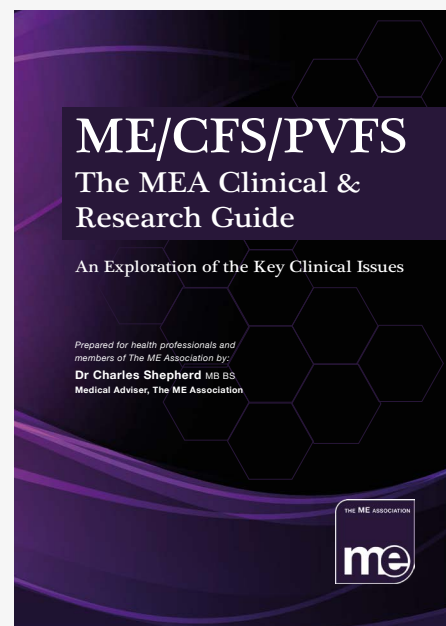
■ Fateci sapere se avete altri consigli che vi hanno aiutato con l'intolleranza ortostatica o l'ipotensione posturale. Potete inviare un'e-mail al dottor Shepherd all'indirizzo admin@meassociation.org.uk o scrivergli all'indirizzo:

The ME Association 7 Apollo Office Court, Radclive Road, Gawcott, Bucks MK18 4DF

Tel: +44 1280 818963

Tradotto per gentile concessione della ME Association

Traduzione di Giada Da Ros, presidente della CFS/ME Associazione Italiana



**ME Association ME/CFS/PVFS
Guida clinica e di ricerca
(edizione 2022)**

Il riassunto più completo e basato sull'evidenza sulla ME/CFS/PVFS attualmente disponibile. Contiene tutto ciò che gli operatori sanitari, i pazienti e le persone che si prendono cura di loro devono sapere su questa devastante malattia neurologica.

Puoi acquistare il libro dal sito MEA qui:

<https://meassociation.org.uk/pb22>

Questo libro è disponibile anche per Kindle e può essere acquistato qui:

<https://tinyurl.com/479wsmc2>

Questo libro è disponibile solo in inglese.





The Ramsay Research Fund

Il braccio di ricerca dell' ME Association

Per favore aiutaci a promuovere il Fondo Ramsay lavoro inestimabile nel sostenere la ricerca biomedica sulla ME/CFS (encefalopatia mialgica)/sindrome da stanchezza cronica.

Il Ramsay Research Fund è stato istituito per trovare risposte a:

- come e perché inizia la ME/CFS.
- come possiamo sviluppare un test. E meglio ancora...
- come possiamo curare oggi più di 250.000 persone affette da ME nel Regno Unito.

Con il tuo aiuto, quel giorno potrebbe arrivare molto prima.



Puoi donare:

- Tramite assegno (intestato a The ME Association) e con una nota di accompagnamento in cui spieghi che desideri che la tua donazione vada alla ricerca
- Online attraverso la nostra pagina della campagna JustGiving per Ramsay Research Fund: www.justgiving.com/campaigns/charity/meassociation/

**Il Fondo di ricerca Ramsay della ME Association
Cercare di trovare modi per aiutare coloro che vivono con la ME/CFS oggi**

The ME Association,
7 Apollo Office Court, Radclive Road, Gawcott, Buckinghamshire MK18 4DF
Registered Charity no. 801279
www.meassociation.org.uk/research/
[facebook.com/MEAssociation](https://www.facebook.com/MEAssociation) ■ [Twitter @meassociation](https://twitter.com/meassociation)