

LE GUIDE DEL METODO BMS PER I PAZIENTI

# FIBROMIALGIA



## Il cortocircuito che nessuno ti ha ancora spiegato

Perché il tuo dolore è reale anche quando gli esami sono normali, perché non è 'stress', e come la nutrigenomica permette di leggere un quadro che la medicina classica fatica a inquadrare.



**Dott. Emiliano Bruni**

Biologo Nutrizionista — Ideatore del Metodo BMS

[www.bmsnutrizione.it](http://www.bmsnutrizione.it)

## **Il dolore che non si vede**

Il dolore di Giulia non sta fermo. Una settimana sono i polpacci che bruciano, quella dopo le mani, poi una fascia tra i fianchi e il bacino. Cambia posto e cambia forma, e quando provi a indicarlo con un dito non lo trovi mai dove pensavi. Era cominciato cinque anni fa dal collo e dalle spalle, e lei lo aveva messo in conto alle troppe ore al computer. Solo che non è passato. Si è spostato, e basta.

Ha fatto tutti gli esami. Sangue, radiografie, risonanze, esami autoimmuni, esami della tiroide. Tutto normale. E intanto le notti erano diventate piene di risvegli, la mattina si svegliava più stanca di quando andava a letto, la nebbia mentale di metà giornata le faceva perdere parole nelle riunioni. Era diventata sensibile ai rumori, ai profumi del fondotinta, alla luce dei centri commerciali. Nessuno capiva.

Dopo due anni le hanno detto la parola: *fibromialgia*. Le hanno spiegato che è una sindrome a base "centrale", che bisogna gestirla con un misto di antidolorifici e antidepressivi, magari un po' di yoga, e che lei doveva imparare a "convivere". L'hanno trattata con cortesia, ma il messaggio implicito è arrivato chiaro: *signora, da qui non si va*. Quella frase, sommata al "*forse è anche un po' stress*" che le aveva sentito dire più volte negli anni, aveva avuto un effetto preciso: a Giulia era venuto il dubbio di essere lei il problema. Di essere debole, esagerata, di amplificare cose che gli altri sopportavano.

Quando entra in studio, la prima cosa che le racconto è che la fibromialgia non è una malattia inventata. Non è "stress". Non è "tutto in testa". È un *cortocircuito reale* che coinvolge almeno quattro sistemi del corpo — l'infiammazione di basso grado, i mitocondri, i neurotrasmettitori, l'asse intestino-cervello — che dialogano in modo disordinato e si auto-alimentano. La nutrigenomica oggi permette di leggere quei quattro sistemi *uno per uno* — e capire dove, nel tuo caso specifico, il cortocircuito ha la sua radice.

In oltre vent'anni di lavoro con persone come Giulia ho visto questa storia ripetersi spesso. Donne soprattutto — la fibromialgia colpisce le donne in rapporto 7 a 1

rispetto agli uomini — ma anche uomini con la stessa identica costellazione di sintomi liquidata come "stress da lavoro". Capire il meccanismo non è solo intellettualmente liberatorio: è il primo passo per rimettere insieme un corpo che non ti sembrava più tuo.



## Il cortocircuito a quattro voci

La fibromialgia, nel modello che porto avanti in studio, non è *una* malattia. È quattro processi che si parlano in modo disordinato e si rinforzano a vicenda. Capirli singolarmente cambia tutto.

### I QUATTRO ATTORI DEL CORTOCIRCUITO

- 1) INFIAMMAZIONE CRONICA DI BASSO GRADO — varianti su geni come IL-6, TNF, CRP mantengono attivo un fuoco silenzioso che non si spegne
- 2) STRESS OSSIDATIVO MITOCONDRIALE — varianti su SOD2, GPX1 riducono l'efficienza della "centrale energetica" delle cellule
- 3) NEUROTRASMETTITORI E SOGLIA DEL DOLORE — varianti su COMT, MAOA, SLC6A4 modulano la dopamina, la noradrenalina e la serotonina, e quindi la percezione del dolore
- 4) ASSE INTESTINO-CERVELLO — disbiosi e permeabilità intestinale aumentano la traslocazione di endotossine, alimentando l'infiammazione sistemica e cerebrale

## 1

### **Il fuoco silenzioso**

Nel sangue di chi ha fibromialgia non si vedono le grandi infiammazioni che la medicina classica cerca di solito (la PCR è "nei limiti", la VES è normale, gli autoimmuni sono negativi). Ma esiste un'infiammazione di basso grado, sotterranea, persistente, che produce molecole — citochine pro-infiammatorie come IL-6, TNF-alfa, IL-1 $\beta$  — capaci di sensibilizzare il sistema nervoso al dolore. È un fuoco che non si vede, ma che brucia. Varianti su geni come IL-6 e TNF possono renderne più probabile la cronicizzazione.

## 2

### **I mitocondri che faticano**

Le cellule producono energia nei mitocondri — piccole "centrali" intracellulari che bruciano ossigeno per generare ATP, la moneta energetica del corpo. In chi ha la fibromialgia, varianti su geni come SOD2 e GPX1 riducono l'efficienza dei sistemi che proteggono i mitocondri dai propri scarti. Il risultato è una centrale che lavora a regime ridotto: meno energia disponibile, più radicali liberi, più infiammazione, più stanchezza. È uno dei motivi per cui dopo poche ore di attività ti senti svuotata.

### 3

## Il dolore amplificato

Il modo in cui il tuo cervello "sente" il dolore non è uguale per tutti. Dipende da come funzionano alcuni neurotrasmettitori — la dopamina, la noradrenalina, la serotonina, il GABA — e questo è regolato da una rete di geni. La variante Val158Met del gene COMT, per esempio, rallenta la degradazione di dopamina e noradrenalina: è associata a una mente lucida ma ipervigile, a un'intolleranza maggiore al dolore, a un sonno fragile. Il gene SLC6A4 (con la variante 5-HTTLPR breve) influenza la serotonina ed è collegato a una soglia ridotta verso il dolore cronico in condizioni di stress prolungato. Non si tratta di "destino": si tratta di soglie diverse che, una volta riconosciute, possono essere sostenute.

### 4

## L'intestino che parla al cervello

Negli ultimi dieci anni la ricerca ha mostrato che molti pazienti con fibromialgia hanno una componente intestinale rilevante: una disbiosi (squilibrio del microbiota), una permeabilità aumentata della barriera intestinale, un dialogo intestino-cervello disturbato. Quando l'intestino lascia passare endotossine batteriche, il sistema immunitario si attiva, l'infiammazione sistemica sale, il triptofano (precursore della serotonina) viene deviato verso una via alternativa che produce sostanze tossiche per i neuroni. Risultato: meno serotonina, più sintomi neurologici. Per questo motivo lavorare sull'intestino, in chi ha fibromialgia, non è "extra": è parte del cuore della cura.



## Il bivio invisibile del triptofano

C'è un meccanismo che racconto sempre, perché spiega un punto cruciale. Il triptofano è l'amminoacido da cui il tuo corpo produce la serotonina — il neurotrasmettitore della serenità, del sonno, della modulazione del dolore. Quando l'infiammazione di basso grado è attiva — anche silenziosamente — un enzima chiamato *IDO* (indoleamina 2,3-diossigenasi) devia il triptofano lontano dalla via della serotonina. Lo manda lungo un'altra strada, quella della *chinurenina*, dove vengono prodotte sostanze (come l'acido chinolinico) che possono essere tossiche per i neuroni e amplificare la percezione del dolore.

Tradotto: finché l'infiammazione resta attiva, il tuo corpo *continua a sottrarre triptofano alla fabbrica della serotonina*. È per questo che integrare semplicemente il triptofano spesso non basta — bisogna prima *spegnere il fuoco silenzioso* che lo devia.

### I SEGNALI CHE IL CORTOCIRCUITO È ATTIVO

- DOLORE DIFFUSO MIGRANTE — oggi una zona, domani un'altra
- SONNO NON RISTORATORE — ti svegli più stanca di quando sei andata a letto
- NEBBIA MENTALE (FIBRO-FOG) — parole che non vengono, fatica a concentrarsi
- SENSIBILITÀ ACCENTUATA a rumori, luci, profumi, contatti
- STANCHEZZA CRONICA che peggiora dopo lo sforzo (anche minimo)
- RIGIDITÀ MATTUTINA che si scioglie nel corso della giornata
- DISTURBI DIGESTIVI — gonfiore, alvo alterno, intolleranze nuove
- ANSIÀ O DEPRESSIONE che non rispondono pienamente ai farmaci classici
- SBALZI TERMICI E SUDORAZIONE inappropriata



## L'asse HPA e il cortisolo che non si spegne

C'è un altro pezzo del puzzle che vale la pena raccontare con parole semplici. Il tuo corpo ha un circuito che gestisce la risposta allo stress: si chiama *asse HPA* e collega tre stazioni — l'ipotalamo (regione del cervello che riceve i segnali di pericolo), l'ipofisi (la ghiandola che traduce quei segnali in ordini) e le ghiandole surrenali (che eseguono l'ordine rilasciando *cortisolo* nel sangue).

In acuto, il cortisolo è un alleato: ti dà energia, ti dà attenzione, ti prepara a reagire. Ma quando lo stimolo diventa cronico — un dolore che non passa, un sonno che non ristora, una preoccupazione di fondo che ti accompagna da anni — il cortisolo non torna ai livelli di base. O resta alto, o si esaurisce. In entrambi i casi le conseguenze sono pesanti: il fattore neurotrofico BDNF (che sostiene la plasticità del cervello) cala, la melatonina si abbassa, il sonno si frammenta, l'infiammazione sale, il triptofano viene deviato. Il cerchio si chiude.

C'è però un'uscita da questo cerchio, ed è il *nervo vago* — il principale attivatore del sistema nervoso "del riposo" (parasimpatico). Un nervo vago tonico abbassa il cortisolo, calma l'infiammazione, riapre la strada del sonno. Si rinforza con respirazione diaframmatica lenta, esposizione alla luce naturale, qualità del microbiota intestinale, alcuni alimenti specifici. È uno degli strumenti più potenti — e più sottostimati — del percorso fibromialgia.



## Il cibo come ritmo, non solo nutrimento

Per chi ha la fibromialgia il cibo non è "carburante": è *segnale ritmico* per il sistema nervoso e immunitario. Sbagliare il ritmo amplifica i sintomi anche con i singoli alimenti perfetti.

**Mattino: tirosina e luce.** I primi messaggi della giornata devono dare al cervello i mattoni per costruire dopamina e noradrenalina nelle giuste quantità — uova fresche, ricotta fresca, semi di zucca, cacao crudo, spinaci, rosmarino. Esposizione alla luce naturale entro un'ora dal risveglio.

**Pranzo: antinfiammatorio centrato.** È il pasto principale, costruito intorno a omega-3, polifenoli, fibre fermentabili, curcuma, verdure colorate. Pesce azzurro fresco, olio extravergine, ortaggi a foglia verde. Niente cibi che riaccendono il fuoco silenzioso.

**Sera: triptofano e GABA.** Carboidrati complessi a basso impatto, alimenti ricchi di triptofano (legumi ben preparati, semi di zucca, ricotta fresca), tisane sedative (melissa, passiflora, tiglio). La cena è il momento in cui dai al sistema nervoso il permesso di rallentare.

### **I MATTONI DELLA CALMA E DELLA RIPARAZIONE**

- OMEGA-3 EPA — pesce azzurro fresco, semi di lino macinati al momento (modulazione infiammazione cerebrale)
- MAGNESIO TREONATO — magnesio in forma capace di attraversare la barriera ematoencefalica (rilassamento neuronale)
- TEANINA — tè verde di buona qualità (calma vigile)
- ZAFFERANO — modulazione dell'umore documentata da studi clinici
- TRIPTOFANO ALIMENTARE — uova, ricotta fresca, legumi, semi di zucca, banana
- VITAMINA B6 ATTIVA (P5P) — cofattore essenziale per la sintesi dei neurotrasmettitori
- COQ10 + ALA + L-CARNITINA — supporto mitocondriale (energia cellulare)
- POLIFENOLI ANTIOSSIDANTI — frutti di bosco, cacao crudo, tè verde, olio extravergine



## **Combinazioni alimentari per te**

Le combinazioni che trovi qui sotto vengono dal lavoro clinico quotidiano. Sono pensate per parlare contemporaneamente al sistema nervoso (calma), all'infiammazione (raffreddamento), ai mitocondri (energia), all'intestino (riparazione). Trovi più opzioni per ciascun momento — non è uno schema rigido, è un repertorio.

Una premessa importante. Le ricette sono pensate per la maggioranza delle persone con fibromialgia, ma il tuo profilo genetico può modificare alcune scelte: una variante COMT lenta può rendere certi alimenti stimolanti (caffè, cioccolato fondente in eccesso) più destabilizzanti del normale; una sensibilità al glutine può alimentare il fuoco silenzioso; una variante CYP1A2 lenta amplifica gli effetti della caffeina sul sonno frammentato. Lungo le pagine trovi piccoli *alert* tra parentesi quadre — sono lì per ricordarti che le scelte alimentari, in chi ha fibromialgia, sono parte del trattamento.

### **Colazione**

**Tè verde leggero + Pane di segale a lievitazione naturale lunga + Ricotta fresca con un cucchiaino di miele + Mirtilli freschi + Un cucchiaio di semi di zucca**

Una colazione mirata: la ricotta apporta tirosina e triptofano, i mirtilli polifenoli antinfiammatori, i semi di zucca magnesio e zinco, il tè verde teanina (calma vigile).

*[Alert genetico — se hai una variante COMT lenta (Val158Met in omozigosi) sei più sensibile agli stimolanti. Riduci o elimina caffè, cioccolato fondente molto concentrato e tè nero, soprattutto al mattino se hai sonno fragile.]*

› **Tisana di camomilla e melissa + Crema di avena tiepida con semi di lino macinati e cacao crudo + Mela cotta con cannella**

Una colazione "morbida" per le mattine in cui il dolore è acceso. La crema di avena è gentile sulla mucosa, il cacao crudo apporta polifenoli e magnesio.

*[Alert — se hai sensibilità al glutine confermata, l'avena va certificata "senza glutine". In chi ha fibromialgia il glutine, in soggetti predisposti, può alimentare il fuoco silenzioso e amplificare il dolore.]*

› **Yogurt bianco fresco con un cucchiaino di semi di lino macinati al momento + Mirtilli + Un pugno di mandorle + Galletta di riso integrale**

Fermenti vivi per il microbiota, lignani per modulare gli ormoni, polifenoli antiossidanti. Una colazione completa che parte dall'intestino.

*[Alert — se sai di non tollerare il lattosio, scegli yogurt delattosato o vegetale (cocco, mandorla). Una variante FUT2 non-secretore può anche cambiare l'assorbimento di B12, importante in chi ha asse infiammatorio attivo.]*

› **Frullato fresco di banana, spinaci crudi, semi di canapa e cacao crudo + Galletta di riso con un velo di tahini**

La banana matura apporta triptofano, gli spinaci magnesio, i semi di canapa proteine complete e omega-3. Il cacao crudo è un alleato dell'umore.

## **Spuntino di metà mattina**

Tisana di melissa + frutta fresca + un quadratino di cioccolato fondente al 85%

Mela con la buccia + un pugno di noci

Frutti di bosco freschi + un cucchiaino di yogurt bianco

Carote crude + un cucchiaino di hummus

## **Pranzo — il pasto principale della giornata**

Il pranzo è il momento in cui costruisci la tua "scorta di calma" per il pomeriggio. Pesce azzurro fresco e ortaggi colorati sono gli alleati principali.

› **Pesce azzurro — Sardine al forno con prezzemolo e limone + Verdure miste al vapore + Insalata di rucola con olio extravergine + Frutta fresca**

Le sardine sono uno dei pesci più ricchi di omega-3 EPA — modulazione antinfiammatoria potente. La rucola apporta sulforafano (supporto fase II detossificazione).

› **Pesce azzurro — Salmone alla piastra con limone + Spinaci al vapore con olio e aglio cotto + Mela con la buccia**

Il salmone fresco è una delle migliori fonti di EPA + DHA + B12. Gli spinaci cotti con aglio sono un classico antinfiammatorio mediterraneo.

*[Alert — se hai colon irritabile o SIBO, l'aglio crudo è FODMAP-rich. Cuocilo bene o sostituisilo con erbe aromatiche (rosmarino, salvia, alloro, timo).]*

› **Carne magra — Petto di pollo con curcuma e olio extravergine + Cicoria ripassata in padella + Mela**

La curcuma è uno dei più potenti modulatori dell'infiammazione. La cicoria sostiene il fegato e la regolarità intestinale.

› **Uova — Uova al tegamino con curcuma e prezzemolo crudo + Asparagi al vapore + Mela cotta**

Le uova fresche apportano colina (alleata della funzione cerebrale) e tirosina. Gli asparagi sono ricchi di folati naturali.

› **Legumi — Lenticchie passate con curcuma, alloro e zenzero + Spinaci al vapore + Pera**

Le lenticchie sono ricche di triptofano vegetale e fibre prebiotiche per il microbiota. Le forme passate sono molto più digeribili dei legumi interi.

› **Primo asciutto — Pasta integrale con pesto di basilico e pinoli + Petto di tacchino in padella + Insalata mista**

Il pesto fresco è un piccolo concentrato di antiossidanti. Il tacchino è ricco di triptofano e B6.

› **Insalatona — Ortaggi misti, uova sode, semi di zucca, noci, scaglie di parmigiano + Frutta**

Un piatto unico estivo ricco di proteine "tranquille", magnesio, triptofano. Perfetto nelle giornate calde.

*[Alert — il parmigiano stagionato a lunga maturazione (oltre 30 mesi) è naturalmente quasi privo di lattosio. È ben tollerato anche da chi ha varianti del gene LCT che riducono la tolleranza al latte fresco.]*

## **Merenda del pomeriggio**

Tisana di passiflora + frutta fresca

Yogurt bianco con semi di zucca e un cucchiaino di miele

Frutti di bosco + un quadratino di cioccolato fondente

Frullato di mela, banana, cacao crudo e mandorle

## **Cena — il messaggio di rilassamento**

La sera devi mandare al sistema nervoso il segnale "puoi abbassare la guardia". È il momento dei carboidrati complessi a basso impatto, del triptofano, del GABA — non dei carichi proteici pesanti che mantengono il sistema nervoso in attività.

› **Riso al pesto di basilico con pinoli + Zucchine trifolate + Mela cotta**

Una cena gentile e antiossidante, ricca di magnesio. Il pesto fresco apporta polifenoli.

› **Vellutata di carote, zucca e zenzero + Uova al tegamino con curcuma + Pera**

Una cena calda e mucotropica, perfetta nei mesi freddi. Le uova del giorno sono uno degli alimenti più completi.

› **Riso con asparagi e gamberetti freschi + Insalata di valeriana con olio e limone + Banana matura**

Asparagi e valeriana sostengono il sistema nervoso. La banana matura apporta triptofano e magnesio.

› **Lenticchie passate con curcuma e zenzero + Cicoria ripassata + Mela cotta**

Una cena vegetale ricca di triptofano, fibre, antinfiammatori naturali.

› **Petto di tacchino al vapore con salvia + Patate dolci al forno + Insalata di spinaci crudi**

Il tacchino è ricco di triptofano. Le patate dolci hanno glucidi a rilascio lento che favoriscono il sonno.

› **Zuppa di miglio e zucca con curcuma e zenzero + Trancetti di parmigiano + Pera**

Una cena sedativa che rilascia energia in modo regolare durante la notte.

### **QUANDO LA GENETICA ENTRA IN CUCINA**

- COMT — variante Val158Met lenta amplifica la sensibilità a stimolanti (caffè, cioccolato fondente concentrato, tè nero); meglio tisane e tè verde leggero
- SLC6A4 (5-HTTLPR) — la variante breve aumenta la vulnerabilità alla depressione sotto stress cronico; importante curare ritmo dei pasti, sonno, esposizione alla luce
- GLUTINE (HLA-DQ2/DQ8) — in soggetti predisposti il glutine alimenta il fuoco silenzioso. Dieta a basso impatto di glutine spesso utile come prova
- LATTOSIO (LCT) — varianti che riducono la lattasi possono aggiungere infiammazione intestinale di basso grado
- CAFFEINA (CYP1A2) — metabolizzatori lenti dovrebbero ridurre o eliminare caffè e tè nero, soprattutto pomeridiani
- INFIAMMAZIONE DI BASE (IL-6, TNF, CRP) — varianti pro-infiammatorie richiedono attenzione strutturale a polifenoli, omega-3, riduzione di zuccheri semplici e cibi ultra-processati
- MITOCONDRI (SOD2, GPX1) — varianti che riducono l'efficienza antiossidante richiedono supporto mirato (CoQ10, ALA, vitamina E, glutazione)

Queste sono indicazioni per la maggioranza. Il *tuo* DNA può cambiarne il senso, la quantità, il timing. È in questi piccoli passaggi che il quadro diventa davvero tuo.



## **Quello che nessuno ti dice**

Convivere con la fibromialgia ha un peso che la medicina classica non vede. Non è solo il dolore migrante, la stanchezza che non passa, le notti rotte. È *non sentirsi credute*. Anni di esami nella norma, anni di "forse è stress", anni di sguardi che ti fanno dubitare di te stessa. Dopo un po' di volte, smetti anche tu di credere al tuo corpo.

Quello che vedo in studio è che, quando il meccanismo viene spiegato chiaramente — il fuoco silenzioso, i mitocondri lenti, il bivio del triptofano, l'asse HPA che non si spegne — qualcosa cambia *prima ancora* dei cambiamenti fisici. Smetti di sentirti un'esagerata. Cominci a sentirti una persona con un sistema biologico preciso, che ha bisogno di strategie precise. È a quel punto che torna l'energia per cambiare.

Nei percorsi che porto avanti l'aspetto emotivo non è mai un'appendice: è parte clinica del percorso. Il sistema nervoso autonomo, il nervo vago, l'asse HPA non rispondono solo alla nutrizione: rispondono al respiro, al sonno, al contatto con la natura, al modo in cui ti racconti le cose. Lavorare su questi piani non è "complemento gentile". È *parte della cura* — perché senza decompressione neuroendocrina anche la migliore strategia alimentare arriva a metà strada. E imparare un linguaggio richiede tempo, ascolto, e la fiducia che una risposta esiste. Per te, esiste.



## La fibromialgia raramente cammina da sola

C'è una cosa importante da sapere mentre lavori sui tuoi alimenti e sui tuoi ritmi: la fibromialgia non è quasi mai un fenomeno isolato. Quando si guardano i quattro attori del cortocircuito uno per uno, si scopre che ognuno dialoga con altre stanze del tuo metabolismo. L'infiammazione di basso grado dialoga con la *detossificazione epatica* (un fegato lento alimenta l'infiammazione sistemica). I mitocondri dialogano con il *ciclo della metilazione* (MTHFR, COMT) — perché senza buona metilazione i neurotrasmettitori e l'energia cellulare faticano. L'asse intestino-cervello dialoga con la *barriera intestinale* (zonulina, microbiota) — perché un intestino permeabile lascia passare endotossine che alimentano il fuoco silenzioso. I neurotrasmettitori dialogano con la *cronobiologia* (CLOCK, PER3) — perché il ritmo sonno-veglia regola tutto.

Quando si guardano questi ingranaggi insieme, e non uno solo, spesso il quadro si chiarisce. Capisci perché in alcune persone è la metilazione il cuore del problema, in altre l'infiammazione, in altre ancora l'intestino. La nutrigenomica oggi permette di leggere queste stanze tutte insieme — di capire quale, nel tuo caso specifico, sta alimentando il cortocircuito. È quello che cambia la traiettoria: passare dal trattare il sintomo al riconoscere il sistema.



## Il percorso: cosa aspettarsi

Un percorso fatto bene segue una logica progressiva. Non si parte da tutto insieme — si parte dal punto del cortocircuito che oggi ha più bisogno di essere disinnescato.

## LE TRE FASI DEL PERCORSO

- 1) RIDUZIONE DEL CARICO — abbassare l'infiammazione di base con la dieta, ricostruire un ritmo dei pasti coerente con la cronobiologia, alleggerire stimolanti (caffeina in eccesso) e cibi ultra-processati, lavorare sul sonno
- 2) RICOSTRUZIONE — sostegno mitocondriale (CoQ10, ALA, L-carnitina), modulazione neuroendocrina (magnesio treonato, taurina, teanina, zafferano), supporto al microbiota e alla barriera intestinale, decompressione del nervo vago (respirazione, luce, esposizione alla natura)
- 3) MODULAZIONE — calibrare strategia personale per le situazioni di stress (lavoro, viaggi, cambi stagionali), stabilizzare lo schema sostenibile, costruire abitudini di lungo termine

**Le prime settimane** lavorano sulla *riduzione del carico*: ricostruire un ritmo dei pasti coerente, ridurre stimolanti e cibi ultra-processati, introdurre alimenti antinfiammatori, prendersi cura del sonno (igiene del sonno, esposizione alla luce mattutina, niente schermi prima di dormire). È la fase in cui il fuoco silenzioso comincia ad abbassarsi.

**Le settimane successive** vanno alla *ricostruzione*: sostegno mitocondriale dove serve (CoQ10, ALA, L-carnitina), modulazione neuroendocrina con nutraceutici mirati al tuo profilo (magnesio treonato, taurina, teanina, zafferano), lavoro sul microbiota, esercizi di respirazione diaframmatica per riattivare il tono vagale. È la fase in cui la nebbia mentale si dirada, il sonno comincia a ristorare, il dolore si modula.

**Poi arriva la modulazione**: si calibra la strategia personale, si stabilizza, si imparano a riconoscere i propri segnali precoci di sovraccarico, si costruisce sostenibilità.

I tempi non sono uguali per tutti. Però un orientamento esiste: in molte persone con fibromialgia la nebbia mentale e la qualità del sonno cominciano a muoversi nel giro di quattro–otto settimane di lavoro coerente, mentre il dolore cronico e la stanchezza tendono a richiedere tre–sei mesi per stabilizzarsi su un nuovo equilibrio. Niente

miracoli. Cambiamenti veri, misurabili nella qualità del sonno, nell'intensità del dolore, nella lucidità mentale.



## **| Giulia, qualche mese dopo**

Giulia è tornata in studio dopo cinque mesi. Aveva ricostruito i pasti seguendo la cronobiologia (tirosina al mattino, antinfiammatori a pranzo, triptofano a cena), introdotto magnesio treonato e ashwagandha titolata la sera, lavorato sul sonno (a chi ha la fibromialgia non si chiede solo di "dormire": si chiede di costruire le condizioni perché il sonno sia profondo), aggiunto omega-3 EPA e CoQ10. Aveva imparato la respirazione diaframmatica lenta — cinque minuti la mattina, cinque la sera — e sentiva di averla in tasca come uno strumento sempre disponibile. Il dolore non era scomparso, ma era diventato *meno costante*: ci sono giornate in cui non lo nota fino al pomeriggio. Il sonno, quello sì, era cambiato sensibilmente: si svegliava al mattino con la sensazione di aver davvero riposato, cosa che non le succedeva da anni. La nebbia mentale di metà giornata si era diradata. Le sensibilità (rumori, luci, profumi) erano calate.

Non posso prometterti che la sua storia diventi la tua. Le storie cliniche sono uniche — e quello che funziona profondamente per una persona non è automatico per un'altra. Ma posso dirti che la traiettoria di Giulia — quella che porta dal *non riconoscersi più nel proprio corpo* al *riconoscere i propri segnali e saperli gestire* — è una traiettoria possibile, e l'ho vista prendere forma molte volte. Non per magia. Per coerenza: il fuoco silenzioso abbassato, i mitocondri sostenuti, il triptofano riportato sulla via giusta, il nervo vago riattivato.



# **Disinnescare il cortocircuito**

Da qui in avanti la direzione la scegli tu, e puoi sceglierla con fiducia.

Il cortocircuito ha sempre un punto da cui parte, e in due persone diverse non è lo stesso. Sapere quale dei sistemi coinvolti è la tua radice, quali varianti stanno tenendo alta la tua soglia del dolore, quali ingranaggi del metabolismo alimentano il rumore, è ciò che trasforma la fibromialgia da condanna a quadro leggibile. Una lettura seria del tuo DNA può dirtelo. Non per darti l'ennesima etichetta, ma per restituirti la mappa di come funzioni davvero. E da una mappa, il cortocircuito si può cominciare a disinnescare.

Con stima e vicinanza,

**Dott. Emiliano Bruni**

Biologo Nutrizionista

[www.bmsnutrizione.it](http://www.bmsnutrizione.it)



© 2026 Dott. Emiliano Bruni — Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, distribuita o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo senza il consenso scritto dell'autore.