# Salute, la stanchezza può essere sintomo di varie patologie

Data: Invalid Date | Autore: Elisa Signoretti



**MACERATA, 25 MAGGIO 2014**- Con l’arrivo della calda stagione ci si sente spesso più stanchi e svogliati tanto da sentire il lavoro, lo studio e le azioni abituali più pesanti del solito. Il cambio di stagione può creare uno stato di malessere momentaneo dovuto proprio all’ aumento di temperatura, ma alle volte la stanchezza può essere sintomo di alcune malattie che iniziano a manifestarsi proprio con un senso di debolezza. E’ bene, dunque, non sottovalutare quelli che potrebbero apparire normali condizioni di malessere psico-fisico.

Diverse patologie, infatti, presentano come segnale una spossatezza persistente. Ad esempio, i disturbi della tiroide hanno come sintomo caratteristico una condizione protratta di stanchezza psico-fisica oltre che altri differenti segni. L’esame del sangue permette di definire un’adeguata diagnosi ottenuta dalla misura dei livelli degli ormoni tiroidei.

[MORE]

Altre volte il sentirsi sfiniti è, invece, indice di un malessere psichico accompagnato dalla sensazione di non riuscire a portare a termine quelli che sono gli impegni quotidiani. Queste sensazioni di esaurimento di forze e di mancanza di voglia, sono sintomi di depressione. Rivolgersi al medico è, dunque, un passo per lasciarsi aiutare a superare questo stato di debolezza psichica attraverso una adeguata terapia psicologica e, se necessario, anche farmacologica.

L’anemia o la carenze di vitamine possono spesso essere causa di indebolimento fisico. Attraverso un semplice esame del sangue si può facilmente diagnosticare una eventuale carenza di ferro nel sangue, così come si può evidenziare una probabile carenza di vitamina D o di vitamina B12. I bassi livelli di queste vitamine determinano, infatti, debolezza muscolare. In questo caso è possibile porre rimedio a queste mancanze attraverso integratori che arricchiscono e migliorano la dieta giornaliera.

La presenza persistente di stanchezza non vuol dire, però, che debba in ogni caso esserci qualche patologia in particolare. Vero è che si parla poco della sindrome della stanchezza cronica che

colpisce circa 300.000 persone in Italia, ma vi sono validi elementi che possono essere indice della malattia. Ad esempio, il senso di fatica deve essere presente da almeno 6 mesi e la stanchezza deve portare a mettere in difficoltà la vita sociale e lavorativa. Altri sintomi sono, invece, cefalea, sonno che non ristora, dolori muscolari e articolari, problemi di memoria.

***Elisa Signoretti***

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/salute-la-stanchezza-puo-essere-sintomo-di-varie-patologie/65976