

Il dolore non è solo un sintomo passeggero: quando supera certe soglie temporali e si manifesta quotidianamente, diventa una vera e propria malattia. Stiamo parlando del **dolore cronico**, una condizione che dura oltre i tre mesi e che si autoalimenta in un *circolo vizioso* fatto di sofferenza, peggioramento dello stato psicofisico e riduzione della qualità di vita.

In questo articolo analizziamo i segnali più evidenti che indicano l'entrata in questo meccanismo patologico e come intervenire tempestivamente, evitando errori comuni e riconoscendo il valore di approcci come le **terapie cognitivo-comportamentali (CBT)**, la **cannabis terapeutica su prescrizione** (per indicazioni refrattarie) e il supporto dei **centri multidisciplinari del dolore**.

Dolore cronico: quando il sintomo diventa malattia

Un errore molto diffuso è considerare il dolore come un fenomeno sporadico, legato esclusivamente a una causa fisica identificabile e risolvibile. La legge 38/2010 stessa sottolinea che **si parla di dolore cronico quando questo persiste oltre i tre mesi**, indipendentemente dalla causa iniziale.

Questo è un punto cruciale: il dolore cronico sviluppa un proprio circuito biologico e psicologico, che altera il funzionamento del sistema nervoso centrale e periferico, peggiora il sonno, altera l'umore e compromette la qualità della vita.

Il circolo vizioso del dolore: come si intrecciano sonno, umore e sofferenza

- **Sonno peggiora dolore:** il dolore cronico spesso impedisce di dormire bene. Il sonno disturbato, a sua volta, riduce la soglia del dolore e intensifica la percezione della sofferenza.
- **Umore e dolore:** stati d'ansia e depressivi sono frequenti e possono amplificare il dolore. Avere un cattivo umore può far aumentare la percezione del dolore e viceversa.
- **Ridotta qualità di vita:** il dolore costante limita le attività quotidiane, il lavoro, le relazioni sociali, portando a isolamento e maggiore stress emotivo.

Quando questi fattori si combinano, si instaura un circolo vizioso difficile da spezzare senza un intervento specialistico mirato.

Segnali concreti che indicano l'inizio del circolo vizioso

Capire <https://www.corrierenazionale.net/2026/09/26/il-dolore-cronico-in-italia-i-numeri-di-un'emergenza-che-non-fa-notizia/> se si è entrati in questo meccanismo consente di agire con tempestività. Ecco i segnali a cui prestare attenzione:

1. **Dolore che persiste da oltre 3 mesi**, indipendentemente dalla terapia iniziale.
2. **Difficoltà a dormire** o sonno non ristoratore dovuti al dolore.
3. **Umore depresso, irritabilità o ansia** che peggiorano con il protrarsi della sofferenza.
4. **Limitazioni nelle attività quotidiane**, anche quelle più semplici.
5. **Sentimento di impotenza o rassegnazione** verso il dolore.
6. **Mancata risposta o risposta parziale a farmaci tradizionali**, che porta a frequenti cambi di prescrizioni.
7. **Isolamento sociale** dovuto alla difficoltà di partecipare a eventi o mantenere rapporti.

Un esempio reale: la storia di Maria

Maria, 52 anni, soffre di dolore lombare da oltre sei mesi. All'inizio aveva semplici antidolorifici e qualche seduta di fisioterapia, ma il dolore non solo non è diminuito, si è aggravato. Il dolore le impedisce di dormire bene, si sente sempre più irritabile e ha persino smesso di incontrare gli amici per paura di peggiorare la situazione.

Maria rappresenta un caso tipico di chi sta entrando nel circolo vizioso. Senza un intervento multidisciplinare mirato, la sua condizione rischia di consolidarsi diventando molto difficile da trattare.

L'errore comune: confondere i prezzi con la strada giusta

Quando si parla di dolore cronico, spesso si concentra l'attenzione sul costo di farmaci o visite specialistiche come se fosse l'ostacolo principale al trattamento. Questo è un approccio riduttivo e a volte fuorviante.

La vera sfida è il **sotto-trattamento** sistemico e culturale del dolore cronico in Italia: carenza di formazione specifica per medici di base, mancanza di misurazione standardizzata del dolore, e scarsità di centri multidisciplinari dedicati (che integrano aspetti medici, psicologici e riabilitativi).



Spesso i pazienti, come Maria, vengono trattati con schemi ripetitivi e poco efficaci senza che venga valutata la complessità psicofisica del loro dolore.

Fondamentale: formazione dei medici di base e misurazione del dolore

Il medico di base è spesso il primo ad entrare in contatto con chi soffre di dolore cronico. Una formazione adeguata è essenziale per:



- Riconoscere tempestivamente quando il dolore oltrepassa la soglia dei 3 mesi diventando cronico.
- Utilizzare strumenti di *misurazione standardizzata del dolore* (es. scale numeriche o questionari validati) per valutare la gravità e le variazioni nel tempo.
- Indirizzare il paziente verso servizi specialistici multidisciplinari prima che si instauri il circolo vizioso.

Soluzioni valide e attuali: centri multidisciplinari, terapie CBT e cannabis terapeutica

Per spezzare il circolo vizioso, la risposta è multidimensionale. Ecco alcune realtà e approcci che stanno dimostrando efficacia:

Centri multidisciplinari del dolore

Questi centri riuniscono specialisti di diverse discipline (medici, psicologi, fisioterapisti) che insieme valutano e trattano il paziente integrando terapie farmacologiche, cognitive e riabilitative. Questo modello è la migliore risposta, perché affronta il dolore cronico come malattia complessa, non solo come sintomo.

Terapie cognitivo-comportamentali (CBT) per il dolore

La CBT non serve solo a correggere comportamenti o gestire l'ansia, ma è una terapia ormai riconosciuta in grado di modificare la percezione del dolore e i meccanismi del circolo vizioso psicologico. Molti pazienti mostrano miglioramenti sul sonno, sull'umore e sull'autonomia quotidiana.

Cannabis terapeutica su prescrizione

In casi refrattari, cioè quando il dolore non risponde alle terapie tradizionali, la cannabis terapeutica può essere prescritta. Va chiarito però che parliamo di un farmaco sotto controllo medico e indicato secondo protocolli precisi, non di un rimedio generico o alternativo.

Conclusioni

Riconoscere i segnali che stiamo entrando nel circolo vizioso del dolore è il primo passo per evitare che il dolore cronico diventi un problema invalicabile. Non si tratta solo di sopportare una sofferenza momentanea, ma di intervenire con strumenti adeguati, in tempo reale, affidandosi a professionisti formati e utilizzando tutte le risorse principali disponibili, dai centri multidisciplinari, alle terapie CBT fino alla cannabis terapeutica nelle giuste indicazioni.

Non confondiamo la crisi del dolore cronico con un semplice sintomo passeggero o con i costi delle cure: il problema è culturale e organizzativo. Solo così la legge 38/2010 e altre normative potranno tradursi in un reale miglioramento della vita delle persone che soffrono.