

Quando si parla di dolore, spesso si pensa a un sintomo temporaneo, qualcosa da sopportare per pochi giorni o settimane mentre il corpo guarisce. Tuttavia, il **dolore cronico** non è solo un sintomo, ma una vera e propria malattia che dura almeno 3 mesi e che coinvolge aspetti fisici, psicologici e sociali della vita delle persone. Superare questa visione è fondamentale perché il dolore cronico rappresenta una priorità di sanità pubblica, con impatti significativi sui costi sociali dolore e sulla qualità della vita di chi ne soffre.

Cos'è il dolore cronico: definizione clinica e differenze

Dal punto di vista clinico, il dolore cronico si definisce come un dolore persistente o ricorrente che si protrae oltre i 3 mesi dall'insorgenza o dalla guarigione attesa della causa iniziale. Questa soglia temporale è fondamentale per distinguere il dolore cronico da quello acuto, che svolge una funzione protettiva e fisiologica.

Il dolore cronico, invece, spesso perde il suo significato fisiologico diventando esso stesso una malattia. Può avere caratteristiche neuroplastiche, ovvero il sistema nervoso centrale e periferico si modificano, perpetuando la sensazione dolorosa e influenzando negativamente l'umore, il sonno, la mobilità e la capacità lavorativa.

Confondere il dolore cronico meramente come un sintomo significa sottostimare la sua complessità e condannare molti pazienti a un sotto-trattamento che può peggiorare le loro condizioni fisiche e psicologiche.

Il dolore cronico come problema di salute pubblica

Secondo dati recenti, in Europa almeno il 20% della popolazione soffre di dolore cronico, con un impatto enorme sul sistema sanitario e sulla società. Il dolore cronico determina:



- Aumento delle visite mediche e ospedalizzazioni
- Assenteismo e riduzione della produttività lavorativa
- Compromissione profonda della qualità della vita e delle relazioni sociali

Questi aspetti si traducono in costi sociali dolore elevatissimi, difficili da quantificare solo in termini economici. La perdita di indipendenza e la sofferenza psicologica vanno analizzate per progettare interventi di sanità pubblica adeguati.

Sotto-trattamento e fattori sistemici

Nonostante l'evidenza scientifica e la disponibilità di strumenti diagnostici e terapeutici, il **sotto-trattamento del dolore cronico** resta una piaga. I motivi sono diversi:

1. **Formazione insufficiente dei medici di base:** la maggior parte dei pazienti si rivolge inizialmente al proprio medico di famiglia, che spesso non ha strumenti adeguati per la valutazione e la gestione multidisciplinare del dolore.
2. **Misurazione incongruente del dolore:** molti clinici utilizzano scale semplicistiche, ma non integrano la valutazione con il contesto psicologico e sociale.
3. **Barriere culturali e stigmatizzazione:** il paziente può sentirsi inascoltato o in colpa per il dolore persistente, ritardando la richiesta di aiuto.
4. **Accesso limitato ai centri multidisciplinari del dolore:** dove si integrano specialisti diversi per un approccio completo.

Perché la formazione dei medici di base è cruciale

Il medico di famiglia è il primo filtro nel sistema sanitario. Una migliore formazione specifica nel dolore cronico consentirebbe:

- Diagnosi precoce e corretta, rispettando la definizione clinica (oltre tre mesi)
- Inizio tempestivo di interventi appropriati
- Indirizzamento verso centri specializzati quando necessario
- Supporto nella terapia cognitivo-comportamentale (CBT) e prescrizione di trattamenti innovativi come la cannabis terapeutica per indicazioni refrattarie

Approcci terapeutici efficaci e moderni

La gestione del dolore cronico si basa su un modello integrato che combina interventi farmacologici, psicologici e fisici. Tra i trattamenti emergenti si segnalano:

Centri multidisciplinari del dolore

Queste strutture riuniscono anestesisti, neurologi, psicologi, fisioterapisti, reumatologi e altri specialisti. Questo approccio coordina le cure e valuta il dolore dal punto di vista medico, mentale e sociale, formulando piani terapeutici personalizzati.

Terapie cognitivo-comportamentali (CBT) per il dolore

La CBT è un trattamento psicologico che aiuta i pazienti a riconoscere e modificare <https://www.corrierenazionale.net/2026/09/26/il-dolore-cronico-in-italia-i-numeri-di-un'emergenza-che-non-fa-notizia/> i pensieri e i comportamenti correlati alla sofferenza dolorosa, migliorando l'adattamento alla malattia e riducendo il disagio psicologico.

Cannabis terapeutica su prescrizione per indicazioni refrattarie

La cannabis medico-legale, sotto stretto controllo medico, è utilizzata per casi selezionati di dolore cronico refrattario, quando altri trattamenti non sono efficaci o tollerati. Sono necessarie prescrizioni appropriate e monitoraggio per garantire sicurezza ed efficacia.



Un errore comune: confondere il discorso economico con la qualità delle cure

Spesso il dibattito intorno al dolore cronico si riduce a polemiche sui prezzi di farmaci o visite specialistiche, con accuse di costi eccessivi. Questa è una **semplificazione pericolosa e fuorviante**.

Il vero punto è investire in una strategia di gestione efficace che riduca a lungo termine i costi sociali dolore attraverso:

- Riduzione delle complicanze e delle ospedalizzazioni
- Aumento della produttività lavorativa e sociale del paziente
- Miglioramento della qualità della vita e dell'autonomia

Parlare di sanità pubblica significa dunque riconoscere nel dolore cronico una priorità che deve prescindere da visioni di brevissimo termine e da false economie.

Conclusioni

Il dolore cronico non è solo un sintomo da gestire sul momento, ma una malattia complessa che impatta profondamente sulla vita delle persone e sui sistemi sanitari. Superare il sotto-trattamento richiede un cambiamento culturale e organizzativo:

- Formazione adeguata dei medici di base
- Diffusione dei centri multidisciplinari del dolore
- Utilizzo consapevole di terapie evidenziate come la CBT e la cannabis terapeutica su prescrizione per casi refrattari
- Una nuova consapevolezza della priorità sanità pubblica che questo tema rappresenta, guardando oltre il prezzo e offrendo soluzioni concrete e integrate

Solo così la qualità della vita dei pazienti potrà migliorare realmente, riducendo i costi sociali dolore e restituendo dignità e benessere a chi convive quotidianamente con questa condizione.