

Impariamo
a sfruttare
l'effetto
placebo

EMANUELA GRIGLIÉ
PAG. 32

UN COMPLESSO MECCANISMO PSICOLOGICO CHE UNISCE PAZIENTI E MEDICI

Aiutiamoci con l'effetto placebo

Benedetti: è vero che non uccide i batteri ma funziona con il dolore e l'ansia

EMANUELA GRIGLIÉ

Esiste da sempre, in un certo senso da quando sciamani e stregoni «curavano» con riti e amuleti. Ma sarebbe davvero riduttivo liquidare il placebo come qualcosa di magico. È un effetto che agisce, innescando meccanismi specifici del cervello e provocando conseguenze reali, e che merita una comprensione scientifica anche per fare luce su come mente e corpo si influenzano a vicenda.

Perché la convinzione di assumere una sostanza con potere curativo ha già di per sé un potere curativo. Ne parliamo con Fabrizio Benedetti, professore di neurofisiologia all'Università di Torino e autore del libro «La speranza è un farmaco», Mondadori, che sul tema terrà una lezione giovedì prossimo all'Istituto Iiss G. Peano - C. Rosa di Nereto, in provincia di Teramo, una delle tappe dell'UniStem Tour, il progetto che promuove la cultura scientifica nei licei italiani.

«L'effetto placebo è ciò che avviene in seguito alla somministrazione di una terapia finta - ci spiega -. Il credere nella cura e la fiducia nel medico, aspettarsi di avere un miglioramento, la speranza di guarire, sono i fattori che contribuiscono all'effetto placebo, che rappresenta la componente psicologica di qualsiasi terapia, farmacologica o no. Questi fattori psicologici innescano dei meccanismi nel cervello

del paziente ed effettivamente possono produrre un miglioramento, per esempio tramite l'attivazione di endorfine e dopamina».

Va precisato però - aggiunge - che tutto questo succede solo in certe condizioni: «L'effetto placebo non può uccidere batteri o prevenire una gravidanza, ma funziona per esempio con disturbi correlati a dolore, ansia e attività motoria». Ma soprattutto rende evidente come la natura umana trascenda la pura dimensione biologica e fisiologica. «È un ottimo modello per comprendere quanto gli eventi mentali possono influenzare quelli cerebrali, portando al rilascio di sostanze chimiche. Innescando inizialmente i nostri lobi prefrontali, porta all'attivazione di numerose funzioni del corpo».

Secondo un recentissimo studio pubblicato da «Nature», molto fa anche la convinzione del dottore: più è sicuro nel successo della cura che somministra, più funzionerà l'effetto placebo nel paziente. Non tutti, però, reagiscono allo stesso modo a queste sollecitazioni psicologiche. «Questa è una delle più importanti sfide future. Sappiamo che esistono varianti genetiche che rispondono meglio al placebo e ci sono anche dei tratti di personalità più sensibili. Funziona di più con chi ha bisogno di grossi incentivi e ricompense, come i giocatori d'azzardo, o con chi fa sport estremi».

Che il linguaggio fosse

un'arma potente era già un dato acquisito, ma per Benedetti, addirittura, certe parole funzionano come medicine. «Vengono decodificate dal cervello, dopodiché accendono meccanismi diversi, a seconda se suscitano emozioni positive o negative. Ciò che emerge è che le parole sono potenti frecce che colpiscono gli stessi bersagli dei farmaci».

L'effetto placebo si osserva quotidianamente e non per forza in relazione a una malattia, perché le aspettative influenzano ogni aspetto della vita. Un esempio è la tazzina di caffè per rimanere svegli. Ma è solo un effetto psicologico, perché non contiene la dose adeguata di caffeina per dare questi risultati. E vale l'opposto, credere che non faccia dormire: anche in questo caso non c'è abbastanza caffeina per provocare insonnia. Perché, purtroppo, come esiste un effetto placebo c'è anche il contrario, il nocebo. Chi leggendo gli effetti collaterali di una medicina non si è sentito di averli tutti?

«Molti sintomi possono insorgere solo perché ci si convince e si prevede un peggioramento». Spesso quello che proviamo è solo ciò che ci aspettiamo. —

© BY NC ND ALCUNI DIRITTI RISERVATI





Fabrizio Benedetti condurrà il 7 novembre la lezione all'Istituto Iiss G. Peano-C. Rosa di Nereto (Teramo) nell'ambito dell'Unistem Tour, l'iniziativa curata dal Centro UniStem dell'Università di Milano, guidato dalla farmacologa e senatrice a vita Elena Cattaneo, e da Fondazione Tim. Info: <http://users2.unimi.it/unistem/>