

ANSIA DEPRESSIVA



scienza
e ricerca

ANSIA DEPRESSIVA

di Salvatore Rinaldi

Istituto Rinaldi

Fontani – Università

degli Studi di

Firenze

Niente panico

L'ansia come risposta alla paura è una delle reazioni umane più diffuse. È una sensazione psicofisica che proviamo quando ci sentiamo minacciati da qualcosa. L'ansia può essere “normale” quando genera comportamenti costruttivi e protettivi alla sopravvivenza, viceversa è “patologica” quando genera comportamenti di disadattamento, di disagio

Secundo le ultime previsioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, i disturbi depressivi (maggiori e reattivi) rappresenteranno nel 2020 la principale causa di morte, prima del cancro e delle patologie cardiovascolari. Questo implica un rapido adeguamento della medicina, attribuendo la priorità alle terapie più efficaci e combattendo ciò che ne limita la diffusione di massa.

L'ansia è una delle reazioni umane più diffuse di quanto si possa immaginare. Ognuno di noi conosce l'ansia per averla sperimentata personalmente: un esame imminente, una scelta da fare, una situazione nuova o problematica. L'ansia è quella sensazione psicofisica che sperimentiamo quando ci sentiamo minacciati da qualche cosa o quando immaginiamo che nel nostro futuro possa accadere ciò che maggiormente temiamo. È una reazione psicofisica le-

gata ad ataviche reazioni di sopravvivenza.

L'ansia può essere definita “normale” quando genera comportamenti costruttivi e protettivi alla sopravvivenza e all'incolumità della persona stessa. L'ansia rappresenta un dispositivo di allarme per l'organismo che si mette in condizioni di rispondere nel modo migliore alla situazione scatenante.

Diviene “patologica” quando invece genera comportamenti di disadattamento, di disagio e di vera e propria patologia. Tale risposta inadeguata alla causa provocante origina disturbi psicosomatici ed è fonte di malessere.

Il problema è che anche se non arriva ad assumere connotati di vera e propria patologia (la nevrosi ansiosa, attacchi di panico) finisce per con-

dizionare in modo del tutto inconsapevole il nostro complessivo stato di benessere psicofisico generando complesse reazioni disfunzionali.

Alla base di tutte le risposte di ansia vi è la paura. Da un punto di vista fisiologico, negli esseri umani vi è un circuito cerebrale della paura che coinvolge varie strutture neurologiche ma soprattutto l'amigdala.

Joseph LeDoux, uno dei più importanti studiosi del sistema nervoso, ritiene che i circuiti della paura possano seguire due strade: una più lenta che implica consapevolezza visto che arriva alla corteccia cerebrale, e una via più rapida che non coinvolge l'elaborazione cosciente sottocorticale, non coinvolge la corteccia e arriva direttamente all'amigdala.

**LA PAURA GENERA
UNO STATO
EMOTIVO DI
APPRENSIONE E DI
SPIACEVOLE
TENSIONE CHE
COSTITUISCE L'ANSIA**

Questo può spiegare come molti pazienti siano consapevoli dell'irrazionalità delle loro paure ma non riescano a controllarle.

La paura genera uno stato emotivo di apprensione e di spiacevole tensione che costituisce l'ansia.

Le reazioni ansiose comportano modificazioni fisiologiche con variabili sintomi e disturbi: cardiocircolatori (ipertensione, palpitazioni, dolori precordiali, sudorazioni ecc.); neurovegetativi (disturbi gastrici, intestinali, dispepsia ecc.); respiratori (dispnea, iperventilazione ecc.); muscolari (tensione muscolare, vertigini, parestesie, dolori ecc.). Ma comportano anche reazioni cognitive e comportamentali caratterizzate da: irritabilità; iperattività; perfezionismo; autosvalutazione; evitare tutto ciò che fa paura; facile affaticabilità; difficoltà a concentrarsi e a rilassarsi; insonnia o sonno agitato.

Le persone affette da ansia sono realmente impedito nell'organizzazione e nella gestione della propria vita. Questo può a sua volta generare un senso di inadeguatezza e frustrazione che sfocia nella depressione. La biologia molecolare, la Risonanza magnetica funzionale e la Pet hanno dimostrato come le emozioni, i ricordi, i pensieri possano indurre modificazioni sia nella funzione che nella struttura neuronale, fino anche a modifiche di meccanismi di trascrizione genica.

Tecniche di visualizzazione cerebrale hanno evidenziato come stati emozionali protratti nel tempo possano attivare funzionalmente una serie di aree cerebrali e come l'attivazione protratta o ripetuta nel tempo di strutture cerebrali comporti modificazioni dell'ambiente biochimico in queste aree.

L'intervento terapeutico non deve quindi essere mirato a sedare l'ansia o la depressione, che sono effetti e non causa del problema. Possibilmente un reale trattamento terapeutico dovrebbe essere mirato a ripristinare quei corretti circuiti neurologici che permettono una reale e corretta valutazione delle

reazioni legate alla paura.

Per ciò che concerne la terapia il paziente affetto da sintomatologia ansiosa depressiva non necessita, nella maggioranza dei casi, di un intervento farmacologico psichiatrico o psicoterapeutico.

Anche riguardo ai fenomeni depressivi si sta sempre più evidenziando che il consumo di massa delle "pillole della felicità" non corrisponde alla reale incidenza della depressione vera e propria, ossia si utilizzano sempre più farmaci in pazienti con sintomi depressivi ma che depressi non sono. Inoltre, lo dicono le cifre e lo riconoscono gli stessi psichiatri, i farmaci antidepressivi hanno un'efficacia modesta. Studi in vari Paesi indicano che gli antidepressivi possono migliorare la qualità di vita solo in 11 pazienti su 100. Infine gli studi sui farmaci valutano l'efficacia solo in sei mesi o un anno. Dopo di che non si sa quale reale vantaggio possano garantire al paziente se non la profilassi delle ricadute.

Sono state messe a punto moltissime tecniche anti-ansia con innumerevoli orientamenti teorici e pratici. L'obiettivo di ogni tecnica è sempre lo stesso: mettere in atto nuovi e positivi modi di rispondere ai problemi che la vita pone a ciascuno di noi.

Il grosso problema è che lo stato ansioso, cronicizzandosi, determina spesso modifiche disfunzionali dei corretti meccanismi regolatori neurologici e diviene impossibile da recuperare con i consueti approcci terapeutici.

Grazie alle ricerche di oltre un ventennio dell'Istituto Rinaldi Fontani, oggi vi è una innovativa terapia medica, la terapia di "Ottimizzazione Neuro Psico Fisica", in grado di poter affrontare quelle componenti sintomatiche o patologiche correlate ad un'anomala risposta allo stress am-

bientale (carico allo statico), spesso poco o per niente sensibili al trattamento farmacologico.

L'obiettivo della terapia di Ottimizzazione Neuro Psico Fisica è quello di ottimizzare le risposte del Sistema Nervoso Centrale e quindi di tutto l'organismo nei confronti delle alterazioni inconsapevoli indotte dal carico allostatico dovuto all'interazione ambientale che costantemente e inconsapevolmente tende ad alterarci determinando la comparsa di sintomatologie e patologie.

Pur non curando in modo elettivo nessuna patologia, il progressivo riordino dei meccanismi rego-

latori centrali induce in tempi biologici adeguati una riduzione e un miglioramento di vari quadri sintomatologici e/o patologici.

Presso il nostro Istituto abbiamo seguito un progetto pilota su un gruppo di circa 1000 persone, volto a dimostrare gli effetti terapeutici della Crm, terapia sul recupero e sulla gestione dei sintomi e dei disturbi correlati alla reazione allo stress ambientale.

Tale studio è attualmente presente nel registro internazionale dei trials clinici dell'Actr (Australian Clinical Trials Registry - www.actr.org) e sul sito dell'Oms (www.who.int).

Con particolare riferimento al disturbo dell'ansia depressiva, si è visto come tra i pazienti sottoposti alla terapia di Ottimizzazione Neuro Psico Fisica (Onpf) ci sia stato un miglioramento statisticamente significativo del disturbo rispetto al gruppo di controllo trattato con placebo (www.irf.it).

Abbiamo inoltre verificato come spontaneamente alcuni pazienti che facevano uso di farmaci per stabilizzare il tono dell'umore hanno ridotto e spesso eliminato l'utilizzo di tali farmaci.

SECONDO LE PREVISIONI DELL'ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SALUTE, I DISTURBI DEPRESSIVI (MAGGIORI E REATTIVI) RAPPRESENTERANNO NEL 2020 LA PRINCIPALE CAUSA DI MORTE

scienza
e ricerca

ANSIA DEPRESSIVA