

Due milioni e mezzo sono le persone colpite dal disturbo che genera frequenti palpitations, respiro corto e stati di confusione. È una sana reazione allo stress ma, se protratta per lungo tempo, può danneggiare l'organismo e ostacolare la vita quotidiana

Gli italiani sull'orlo di una crisi di ansia

LA PATOLOGIA

Palpitations, tremori, sudorazione, irrigidimento, difficoltà a respirare. In una parola: ansia. A soffrirne sono due milioni e mezzo di italiani. Un esercito di ansiosi, molti dei quali ricorrono ai farmaci. Stando al rapporto Osmed dell'Agenzia italiana del farmaco, nel 2015 sono stati spesi ben 381,6 milioni di euro solo per acquistare ansiolitici. Il problema è talmente diffuso che da tempo si sta cercando di capire quali sono le origini profonde dell'ansia.

LE PROSPETTIVE

L'argomento è stato al centro del congresso internazionale «Anxiety», organizzato da Italian Psychoanalytic Dialogues e Neuropsychanalytic Association, che si è tenuto nei giorni scorsi a Roma. Tra i protagonisti, Joseph LeDoux, del Center for Neural Science della New York University e uno degli autori di uno studio secondo il quale paura e ansia dipendono da circuiti neuronali diversi. Questa teoria ha portato a un nuovo inquadramento dei sistemi neuronali implicati e ha aperto la strada a innovative pro-



L'esperimento

Insonnia per 5 giorni: "segni" nel cervello

Bastano 5 giorni di carenza di sonno per lasciare "segni" sul cervello, danni a carico delle fibre nervose: uno studio su topi condotto da Chiara Cirelli della University of Wisconsin-Madison e Michele Bellesi dell'Università Politecnica delle Marche (Ancona) mostra che la guaina protettiva che isola i nervi, la mielina, si assottiglia in soli 5 giorni di carenza di sonno. La ricerca è stata pubblicata sulla rivista "Sleep".

Nell'esperimento, spiega Bellesi «abbiamo tenuto svegli i topi per 4 giorni e mezzo, quindi la riduzione di sonno è stata circa del 70% (cioè i topi dormivano solo un terzo del normale). Se volessimo traslare questa limitazione del sonno a un uomo che dorma in media 7 ore a notte - precisa l'esperto - significherebbe farlo dormire circa due ore per notte per 4 giorni e mezzo». Con questa limitazione del sonno gli effetti sugli animali sono stati notevoli e immediati.

e che compromettono - a chi più e a chi meno - la qualità della vita. Allentare la presa e liberarsene si può». Importante è saperla riconoscere, riuscire a capire dove è il "falso" e dove è il vero. Oggi, questa distinzione, viene generalmente fatta con grande difficoltà. Le spinte esterne non vengono filtrate e il livello di allerta è sempre alto. Per molti, oggi, sembra l'unico modo per riuscire a vivere. Ma non è così. Cambiare si può.

LA REAZIONE

«Per certi versi l'ansia può essere considerata una reazione allo stress - suggerisce Eleonora Iacobelli, psicologa e autrice del libro "Bioequilibrium - Liberi dallo stress" - Una ricerca pubblicata su "Nature Neuroscience" ha evidenziato - continua l'esperta - l'esistenza di un legame biologico fra stress, ansia e depressione. È di fondamentale smettere di considerare ansia e stress cronici come fatti normali con cui dover necessariamente convivere. Quello che dobbiamo fare per salvaguardare la nostra salute è imparare ad abbassare i nostri livelli di stress e divenire più resistenti ai diversi attacchi fatti alla nostra salute».

Valentina Arcovio

© RIPRODUZIONE RISERVATA

LA PSICOTERAPEUTA VINCIGUERRA: «PER LIBERARSI OCCORRE RIUSCIRE PIANO PIANO A RICONOSCERLA»

spettive terapeutiche. «La maggiore conoscenza delle origini dell'ansia e della paura all'interno delle funzioni corticali di pensiero, attenzione e memoria, consente - afferma LeDoux - il miglioramento dei trattamenti che potranno adeguarsi alle caratteristiche della specifica disfunzio-

ne. Attraverso dei biomarkers sarà possibile identificare sempre più precisamente il disturbo». Di per sé l'ansia non è qualcosa di negativo. «È una risposta adattativa a fronte di uno stimolo percepito come minaccioso o pericoloso», spiega la psicoterapeuta Paola Vinciguerra, presidente

dell'Associazione Europea Disturbi da Attacchi di Panico e direttore scientifico di Bioequilibrium. L'ansia diventa un problema quando nasce in assenza di un pericolo reale. «In questo caso diventa una risposta disfunzionale - precisa Vinciguerra - Con tutti quei sintomi che ne conseguono

IN UN ANNO SONO STATI SPESI 381 MILIONI DI EURO PER FARMACI IN GRADO DI PLACARE IL MALESSERE

“Bufale” mediche, ai dubbi risponde il sito certificato “dottoremaeveroche”

IL WEB

“I vaccini contengono metalli pesanti. Le intolleranze alimentari sono la vera causa di gonfiore e obesità. I cellulari provocano il cancro, ma con l'aloè vera si può curarlo”. Queste sono alcune delle fake news (notizie false) a tema salute che corrono sul web. Per rendere la notizia virale, ovvero condivisa milioni di volte sui social network, si citano, come garanzia di veridicità, studi (falsi anch'essi) di università inesistenti. «Le “bufale” o “fake news” - spiega Cosimo Nume, responsabile area strategica comunicazione Fnomceo, la Federazione degli Ordini dei medici - quando incidono sulla salute rischiano di trasformarsi in azioni criminose, colpevolmente sostenute o meno da interessi economici, o soltanto dalla scellerata supponenza dell'ignorante».

gruppo di lavoro - di una sezione contro le fake news dedicata al cittadino, che potrà trovare risposte semplici e argomentate alle più comuni domande in tema di salute. E di una sezione dedicata agli operatori con un vero e proprio “kit di primo soccorso comunicativo” composto

da infografiche e brevi clip, da condividere con il proprio paziente durante la spiegazione di determinati argomenti».

Uno dei business più interessanti alimentato dalle notizie false è, per esempio, quello delle intolleranze alimentari. Il proliferare di falsi test diagnostici non validati dalla comunità scientifica, per esempio, ha generato negli ultimi anni, oltre ai 3 milioni di euro di fatturato, molta confusione e false aspettative di dimagrimento soprattutto in chi è in sovrappeso o è obeso. «Sempre più spesso - spiega Antonio Caretto,



presidente Adi, l'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica - ci troviamo di fronte a casi di pazienti disorientati che si rivolgono al medico convinti di essere intolleranti a determinati alimenti, solo perché accusano gonfiore addominale e scarsa digeribilità. Il più delle volte hanno risultati di test non validati». Per aiutare i cittadini a riconoscere le bufale nascoste dietro al business dei falsi test Adi, in collaborazione con le maggiori Società scientifiche, ha elaborato un decalogo con i consigli da seguire per evitare di incorrere in false diagnosi e falsi professionisti.

Alessandra Iannello

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Lo studio

In “Grey's Anatomy” guarigioni impossibili

Guarigioni troppo veloci e il rischio di creare aspettative irrealistiche. Con queste accuse finisce sotto accusa a livello scientifico “Grey's Anatomy”, la serie tv. Secondo uno studio del Dignity Health St. Joseph's Hospital and Medical Center di Phoenix in Arizona, mentre molte fiction mediche cercano l'autenticità, la necessità di tenere gli spettatori legati alle storie portano il realismo a passare in secondo piano.

LA FEDERAZIONE DEI CAMICI BIANCHI HA INAUGURATO UN PORTALE CONTRO LE “FAKE NEWS” E I TEST NON VALIDATI

Colesterolo?

Aiutati con:

COLESTEROL[®] ACT PLUS[®] 400 mg
 INTEGRATORE ALIMENTARE



Colesterol Act Plus[®] 400, grazie alla sua formula con 10mg di Monacolina K del riso rosso fermentato, Betasitosterolo e Octacosanolo, contribuisce al mantenimento dei **livelli normali di colesterolo nel sangue**. Gli estratti di Coleus e Caigua, favoriscono la **regolarità della pressione arteriosa**.

COLESTEROL ACT PLUS[®] LA QUALITÀ AL GIUSTO PREZZO

In Farmacia e Parafarmacia

distribuito da: **F&F** F&F s.r.l. - tel. 031 525522 - mail: info@linea-act.it - www.linea-act.it