

Perché dopo alcuni rituali terapeutici si osserva una reale remissione dei sintomi di una malattia? È un effetto psicologico studiato dalle neuroscienze. Il professore Benedetti indaga questo «trattamento terapeutico» in un libro adatto alla divulgazione spiegando attraverso quali meccanismi la somministrazione del «finto farmaco» aiuta a migliorare la vita degli ammalati

# Placebo, pillole di suggestione

## SCIENZA & PSICOLOGIA

**Antonio Pascale**

**C**i bagniamo in acque miracolose, siamo disposti a bere pozioni magiche, a volte le parole e il tono della voce di un amico o di uno stregone (suadente, intimo, complice) ci rassicura. Possiamo, poi, credere nei maghi e nei talismani, facciamo terapia o yoga, facciamo questo e tante altre cose, ebbene, a conti fatti, dobbiamo ammettere che le suddette pratiche a volte funzionano. Se una persona è sofferente può migliorare, e sì, dopo essersi immersi in acque che si credono sacre, come nei rituali indu, (o bere una pozione magica ecc. ecc.) quella persona può, e sorprendentemente, sentirsi meglio. Naturalmente c'è una differenza sostanziale tra guarigione e, più semplicemente, sentirsi meglio. Insomma le acque miracolose possono abbassare la nostra soglia di dolore ma non risolvere la causa del dolore. Ma la domanda resta, perché dopo alcuni rituali terapeutici, si osserva, e davvero, una reale remissione del dolore e in certi casi poi un miglioramento della performance motoria? Esistono tre spiegazioni. Una è quella proposta dalla fede. C'è un intervento, risolutivo, divino.

Come potete ben capire non c'è bisogno di indagare oltre. Seconda spiegazione: il miglioramento è dovuto a una remissione spontanea. Esistono molti esempi in tal senso, soprattutto per alcune sintomatologie. Dunque, ammettiamo che io sono vittima di un fastidiosissimo mal di gola dovuto a placche e provo fastidio e dolore. Sembra interminabile, e tuttavia, anche se io non lo so ma è già in atto una remissione spontanea. E ammettiamo che incontro uno stregone che mi tocca la gola e mi promette la guarigione entro 24 ore, cosa che in effetti succede, allora io interpreto male la relazione causa-effetto, sono cioè propenso a pensare che il tocco dello stregone mi abbia guarito

to e non indago se le mie placche erano già in via di guarigione. Un errore di interpretazione, dunque.

La terza spiegazione per me è senza dubbio la più interessante, visto e considerato poi il mio lavoro di scrittore. È un effetto psicologico, ormai studiato dalle neuroscienze. Si chiama, in termine tecnico, effetto placebo (il farmaco viene sostituito con uno privo di efficacia, ma il paziente non lo sa). Il bel libro che ne parla con dovizia di particolari, e con rigoroso metodo scientifico, è di Fabrizio Benedetti: *L'effetto placebo. Breve viaggio tra mente e corpo* (Carocci). Cos'è? Appunto un effetto psicologico: siccome mi aspetto un beneficio da un rituale terapeutico, siccome sono in uno stato di aspettativa, quest'effetto arriva davvero, perché nel mio cervello succede qualcosa. Il dolore si abbassa, la nausea regredisce, la depressione migliora, l'ansia si placa.

L'effetto placebo non guarisce un cancro, nemmeno per idea. Agisce sulla sensazione del dolore o su alcuni sintomi della malattia. L'effetto placebo è incentivato, moltiplicato se vengono messi in atto una serie di stimoli sensoriali, più precisamente, se questi vengono messi in scena, proprio come se fosse una rappresentazione teatrale. Quali sono questi stimoli? Visivi, uditivi, olfattivi, quelli legati al tatto. Questa serie di procedure dicono al paziente: stiamo lavorando per te, stiamo elaborando un rituale terapeutico. Dunque, le parole dell'infermiere (rassicuranti, calde), la vista della medicina o l'odore della stessa, la buona relazione ambiente/singolo predispongono il paziente a un'attesa. Meglio, ben predispongono il cervello del paziente. È qui, infatti, che accade qualcosa. Dunque, riepilogando, l'effetto placebo è una simulazione di un terapia vera. Al paziente non viene davvero somministrato un farmaco, viene data una pillola di zucchero, ma se il paziente crede che quella pillola sia vera, allora si verifica un reale miglioramento.

Il rituale, la rappresentazione, le parole (questo farmaco ti aiuterà), le promesse (vedrai, ha un ef-

fetto portentoso e immediato) i gesti, tutto quest'insieme di procedure influenza il paziente: se davvero crede che il dolore sparirà in pochi minuti, il dolore, con molta probabilità, sparisce. Benedetti porta degli esempi sperimentali veramente impressionanti e alla fine di questi la conclusione è la seguente: un farmaco placebo può attivare le stesse vie biochimiche che si attivano con la morfina o altri oppioidi. Tutto sta a crederci. Del resto il fenomeno è spiegato in termini di biologia evolutiva. Credere che un membro del gruppo sia depositario di un potere (ai tempi del paleolitico, il capo del gruppo;

poi in tempi più recenti, lo sciamano, oggi il medico), senza dubbio, questa credenza, porta con sé un vantaggio evolutivo: se mi convinco (o se mi autoinganno) posso superare meglio le difficoltà. È un effetto reale, tanto è vero che con la tecniche di *imaging* (tecniche diagnostiche grazie alle quali possiamo visualizzare le aree cerebrali) possiamo vedere le aree del cervello che si attivano. Questo vale non solo per il dolore ma anche per il movimento. Benedetti riporta un trial clinico (con link del video) con un paziente parkinsoniano. Non riusciva, causava lentezza dovuta alla malattia, a premere una spia quando questa si illuminava. Ebbene, dopo la somministrazione del placebo (e la messa in scena del rituale sociale), il paziente (è davvero impressionante il video) si muoveva molto velocemente. Ancora una volta: non stiamo curando il Parkinson, stiamo migliorando il movimento.

La domanda è: perché non curiamo tutto con il placebo? E togliamo di mezzo i farmaci? Perché non sempre funziona e ci sono poi delle complicazioni da considerare.

(1 / continua)

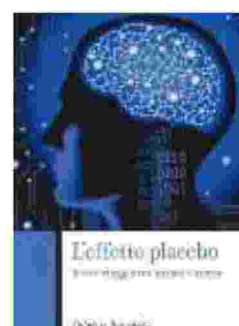
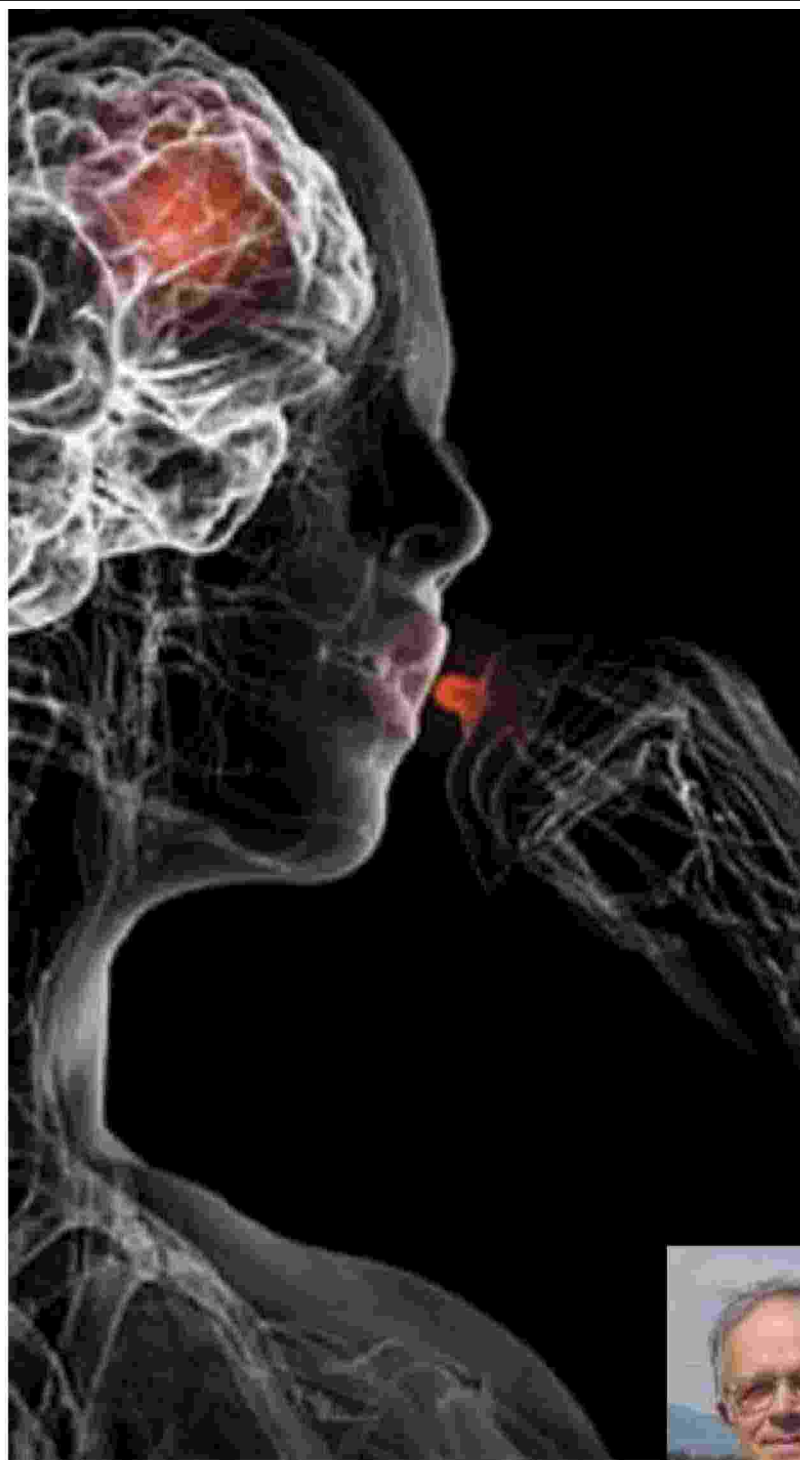
© RIPRODUZIONE RISERVATA



**GLI STIMOLI  
ESTERNI  
FONDAMENTALI  
PER OTTENERE  
RISULTATI**



**RESTA COMUNQUE  
UNA DIFFERENZA  
SOSTANZIALE  
TRA GUARIGIONE  
E PIÙ SEMPLICEMENTE  
SENTIRSI MEGLIO**



**BENEFICI GLI EFFETTI  
NON SOLO CONTRO  
IL DOLORE  
MA ANCHE  
NEL MOVIMENTO**



**Lo scienziato**

## Benedetti e gli studi sulle terapie

Fabrizio Benedetti è docente di Fisiologia umana e neurofisiologia all'Università di Torino e all'Istituto nazionale di Neuroscienze. Ha pubblicato per Oxford University Press «Placebo

Effects. Understanding the mechanisms in health and disease» e che ha ricevuto il premio «Altamente consigliato» della British Medical Association. Benedetti (nella

foto a destra) conduce a Torino i più avanzati studi neuroscientifici su fenomeni che sono cruciali per impostare sempre meglio la sperimentazione clinica delle terapie.

**RITUALI E PROMESSE,  
GESTI E PAROLE  
INFLUENZANO IL  
PAZIENTE: IN UN VIDEO  
I MIGLIORAMENTI  
IN UN PARKINSONIANO**