

VIVERE SENZA DOLORE

Le chiavi per capire cos'è

Il dolore è un segnale d'allerta che ci aiuta a stare lontano da pericoli e minacce
E i rimedi cambiano da una persona all'altra. Ecco come imparare ad affrontarlo

La definizione



Il dolore è innanzitutto un sintomo. Ossia un'esperienza sensoriale che arriva da un organo, da un apparato (per esempio il fegato o l'intestino), che viene percepita, nel senso che la persona deve avvertire che c'è qualcosa che non va nel proprio corpo, e che modifica il comportamento di chi lo prova: se abbiamo un braccio rotto, il dolore ci impedirà di muoverlo.

Páthei máthos: dal dolore imparerai, fa dire Eschilo al coro nell'inno a Zeus contenuto nella tragedia "Agamennone". Per noi comuni mortali, l'affermazione suona un poco come una beffa. Cosa mai potremo apprendere da una sensazione così sgradevole e così apparentemente simile per tutti gli esseri umani in ogni angolo del pianeta eppure così individuale, così difficile da condividere con altri?

Per quanto la ricerca proceda spedita nella speranza di individuare origini, cause e possibili rimedi, il dolore resta in parte ancora un enigma, come spiega bene Fabrizio Benedetti, professore di Neurofisiologia all'Università di Torino, fresco autore di *"Il dolore. Dieci punti chiave per comprenderlo"* (editore Carocci, 2019).

Il dolore è un'esperienza soggettiva, privata, che appartiene solamente alla persona che lo prova. E proprio per questo nessun dolore è uguale a un altro: ciascuno lo anticipa, lo percepisce, lo elabora e lo metabolizza a modo proprio, secondo il risultato di una somma complessa e difficilmente prevedibile di fattori genetici, sociali, culturali e ambientali.

Questo non significa, però, che non possa essere analizzato e raccontato. E in qualche modo, se non accettato, quantomeno giustificato: il dolore, infatti, rappresenta un segnale di allerta che ci aiuta a star lontano da pericoli e minacce. E senza di esso probabilmente la nostra specie non sarebbe riuscita a sopravvivere e proliferare. Ecco un vademecum per spiegarlo in 10 punti.

— elisa manacorda

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Come si misura



Esistono diverse scale per misurare il dolore degli individui. Una delle più usate è la cosiddetta Numerical Rating Scale (Nrs), che va da zero a dieci e valuta l'intensità provata dal paziente chiedendogli: «Se 0 significa nessun dolore e 10 indica il peggior dolore possibile, qual è il dolore che prova ora?». La valutazione dipende dalla risposta del paziente.

A cosa serve



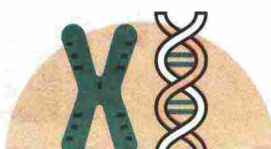
Il dolore ha uno scopo di difesa nei confronti di stimoli nocivi: se, ad esempio, avviciniamo la mano al fuoco, la sensazione di bruciatura ci farà ritirare il dito. Questa percezione cosciente non è sempre uguale per tutti e può essere influenzata da fattori psicologici come l'ansia, la depressione, l'attenzione o la distrazione.

Come viene vissuto



Con il sistema laterale, l'individuo riesce a localizzare esattamente la sorgente nociva, la sua intensità e la durata dello stimolo. Il sistema limbico è invece responsabile della sofferenza, cioè del connotato emotivo negativo. Se uno di questi due sistemi non funziona, l'individuo può non sentire dolore dopo uno stimolo, oppure provare sofferenza senza riconoscerne il motivo.

Questione di geni



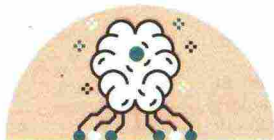
Il dolore varia in modo individuale: esistono diverse varianti genetiche associate con le vie nervose e biochimiche responsabili della percezione: nella specie umana almeno 23 geni sono associati a diversi tipi di dolore e alla risposta analgesica a diverse terapie. Il dolore varia anche a seconda dello stato d'animo: la distrazione è un potente analgesico, mentre rabbia e depressione possono amplificare la percezione.

Bene se è acuto



Contro il dolore acuto la medicina ha un armamentario piuttosto efficace: pur essendo spesso di notevole intensità non rappresenta un grande problema, perché è di breve durata. Antidolorifici, antinfiammatori, narcotici e anestetici sono in grado di controllarlo e aiutare significativamente il paziente. Ma dopo un poco di tempo l'effetto svanisce.

Dove nasce



Tutto avviene nel cervello. Quando una persona si brucia la mano su un fornello acceso, le fibre nervose che si trovano nella cute inviano il segnale al cervello: uno stimolo nocivo sta danneggiando una parte del corpo. Ma il dolore è un'esperienza complessa: parte dalla periferia e può prendere almeno due vie diverse, una verso il sistema limbico delle emozioni e l'altra verso la corteccia cerebrale.

Le diverse culture



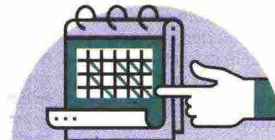
Ciascuno di noi percepisce il dolore in modo diverso: colpa di fattori psicologici e sociali, ma anche demografici e genetici. Un ruolo importante è collegato al contesto culturale: per esempio nei popoli dell'Europa settentrionale le reazioni al dolore sono minori, mentre nel Sud sono più marcate, con espressioni facciali, vocalizzazioni, reazioni emotive e comportamenti più accentuati.

Donna o uomo?



A parità di patologia, le donne riportano in genere un dolore più intenso, più frequente e più duraturo dei maschi: hanno insomma una soglia del dolore più bassa. Ciononostante, ancora oggi la maggior parte degli studi sul dolore è condotta su individui – anche animali – di sesso maschile. E questo lascia dunque meno informazioni su come il dolore venga percepito dalle donne.

Male se è cronico



Quello che ancora non sappiamo curare è invece il dolore cronico, cioè un dolore che dura nel tempo per mesi o anni, come quello provocato dal cancro. In molti casi risponde male alle terapie farmacologiche, ed è necessario ricorrere a metodi fisici (chirurgia, fisioterapia, stimolazione elettrica del sistema nervoso) o psicologici per insegnare al paziente ad affrontare la sua condizione.

