

UN SET DI PILLOLE E UNA FIALA DI SPERANZA

di VALENTINA ARCOVIO

Una dose di ottimismo e una fiala di speranza. Sono medicine naturali che ogni medico dovrebbe imparare a prescrivere, dal cardiologo all'oncologo. Alle giuste dosi, infatti, possono avere effetti straordinari e migliorare l'efficacia delle terapie. La ricerca suggerisce l'esistenza di un legame profondo tra la nostra mente e il nostro benessere fisico, in particolare per coloro che affrontano condizioni mediche gravi. L'ottimismo e la speranza sono stati collegati a migliori esiti di salute, specialmente in individui con malattie cardiache. Al contrario, la disperazione è associata a un rischio significativamente più elevato di mortalità. Questi risultati si basano su decenni di ricerca sull'effetto placebo: le credenze e le aspettative di una persona su un trattamento (anche fittizio) possono alterarne l'efficacia. E ci sono studi anche sull'opposto, il cosiddetto effetto «nocebo», quando un persistente pensiero negativo può portare a sintomi fisici reali.

Alexander Montasem, docente di psicologia all'Università di Liverpool, in Gran Bretagna, sta studiando come la speranza possa essere integrata nella pratica medica. Nel suo studio più recente, Montasem e il suo team hanno esaminato la letteratura scientifica sul legame tra il senso di speranza e gli esiti di salute cardiaca. Hanno quindi analizzato 12 ricerche, che comprendevano oltre 5 mila individui colpiti da malattie cardiovascolari. In tutti questi studi la speranza è stata definita come «uno stato motivazionale positivo», basato sulla percezione di avere la capacità di agire e di pianificare il raggiungimento di obiettivi personali. I risultati hanno rivelato che un alto livello di speranza è associato a migliori condizioni di salute generale,

tra cui un minore tasso di angina e un più ridotto affaticamento post-ictus, accanto a una migliore qualità generale della vita e, di conseguenza, a un rischio di morte inferiore.

«La speranza e l'ottimismo hanno effetti fisici misurabili», dice Giovanni Esposito, past-president della Gise, la Società Italiana di Cardiologia Interventistica, e presidente della Scuola di Medicina e Chirurgia dell'Università Federico II di Napoli. «Possono essere una vera e propria medicina, che, però, noi medici dobbiamo imparare a somministrare ai nostri pazienti. Purtroppo - continua lo specialista - nel percorso formativo di un medico la comunicazione con il paziente è davvero carente e non tutti, quindi, sanno sviluppare quella competenza necessaria per prescrivere il giusto messaggio». Così come per pillole e iniezioni, i camici bianchi devono essere adeguatamente addestrati a somministrare ottimismo e speranza ai propri pazienti. «Bisogna saperlo fare nel modo giusto: come per tutti gli altri trattamenti, se si sbagliano tempi, dosaggi e modi, si può rischiare di danneggiare il paziente, anziché aiutarlo».

Proprio perché potente, infatti, questo atteggiamento e questa emozione va maneggiata con cura. Lo sa bene chi lavora a stretto contatto con i malati oncologici, dove un passo falso può facilmente trasformare la speranza e l'ottimismo in illusione. «L'ottimismo terapeutico può essere definito come la capacità

del medico di trasmettere fiducia e un senso di speranza nel futuro, pur mantenendo un contatto realistico con la prognosi e le possibilità terapeutiche», spiega Manuela Manfredi, psico-oncologa dell'Istituto Irccs di Candiolo. «Questo tipo di ottimismo non ha nulla a che fare con l'illusione (le false rassicurazioni) oppure con la negazione della realtà: è piuttosto un modo di accompagnare il paziente con empatia lungo il suo percorso, offrendogli una visione del futuro che include la costruzione di obiettivi realizzabili. Avere anche un piccolo progetto - continua Manfredi - ci radica e ci orienta e dà senso alla fatica che facciamo nel curarci e nell'essere costantemente sottoposti a terapie oncologiche».

Lo psico-oncologo ha proprio l'obiettivo di aiutare il paziente a dare un senso all'esperienza della malattia e a vivere meglio il presente e a immaginare anche un possibile futuro, sebbene incerto. «È sempre fondamentale coltivare una speranza utile, non ingenua o negazionista della realtà, ma capace di tenere insieme consapevolezza e possibilità», sottolinea Manfredi. «Speranza utile non è dire a un paziente che "andrà tutto bene". Piuttosto: "Ci sono ancora cose per cui vale la pena impegnarsi" oppure "puoi vivere bene anche oggi, nonostante tutto". Questa



Peso: 12-57%, 13-88%

speranza concreta, che ha a che fare con la motivazione, il significato e la relazione, è terapeutica: riduce il senso di vuoto, migliora l'adesione alle cure e sostiene la qualità della vita», conclude l'esperta.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Mai farsi prendere da un senso di impotenza oppure, peggio, di disperazione. L'effetto placebo esiste ed è scientificamente provato: alla pratica clinica si dovrebbe sempre affiancare la capacità del medico di ispirare un corretto "stato motivazionale". Tempi, dosaggi e modi di questo continuo dialogo con il paziente sono essenziali per evitare di trasformare una realistica fiducia nel baratro di un'illusione controproducente. "Si tratta di accompagnare la persona in un percorso che sia rivolto al futuro e che possa prevedere una serie di obiettivi condivisi"

Uno studio ha preso in esame le reazioni di 5 mila individui colpiti da malattie cardiache

Lo psico-oncologo deve aiutare a dare un senso alla malattia e ad affrontare l'incertezza

NUMERI

5.500

La carenza

Sono i medici di medicina generale che mancano in Italia: 7.300 andranno in pensione entro il 2027 (dati Fondazione [Gimbe](#))

1.500

Pazienti

È il numero massimo di assistiti che un medico di medicina generale può avere secondo l'Accordo collettivo nazionale

51,7%

Medici

Sono coloro che hanno più di 1.500 pazienti: è un'emergenza che indica una situazione di sovraccarico per molti medici di famiglia



Peso:12-57%,13-88%

LE RICERCHE



**Tutti quei sorrisi
al femminile**

L'ottimismo allunga la vita, specialmente quella delle donne. Uno studio della Harvard TH Chan School of Public Health ha dimostrato che le donne con un atteggiamento positivo hanno più probabilità di arrivare a soffiare 90 candeline. I risultati dello studio sono stati pubblicati sul *Journal of the American Geriatrics Society*.



**Vita più lunga e
anche più serena**

Non solo vivono più a lungo, ma meglio. Le persone ottimiste invecchiano più lentamente. Secondo uno studio dell'Università di Harvard, pubblicato su *Jama Psychiatry*, l'ottimismo aiuta a contrastare il declino fisico legato all'età. Quindi, pensare positivo aiuta a mantenersi giovani anche quando l'età avanza.



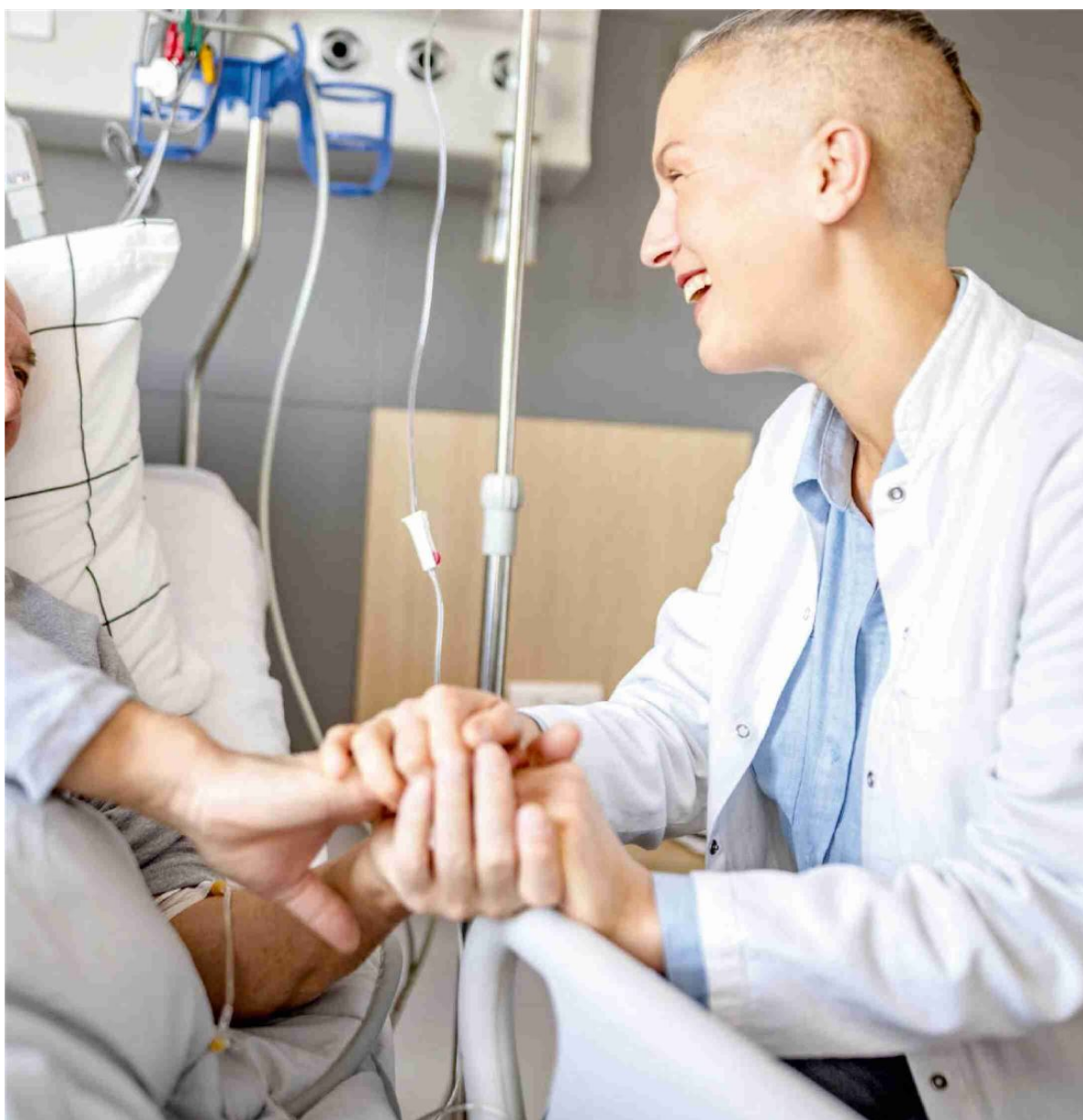
**Come si sintonizzano
i cervelli**

A differenza dei pessimisti, gli ottimisti sono molto simili tra loro. Uno studio condotto dall'Università di Kobe, in Giappone, ha dimostrato che le persone che guardano al futuro con positività hanno simili schemi di attività cerebrale. I risultati della ricerca sono stati pubblicati su *Proceedings of the National Academy of Sciences*.



**Più resilienza
contro lo stress**

Essere ottimisti aiuta ad affrontare meglio periodi di stress prolungato, come una pandemia. In uno studio pubblicato sul *Journal of Research in Personality* un gruppo di ricercatori della Syracuse University ha scoperto che l'ottimismo promuove la resilienza e il benessere, favorendo atteggiamenti e comportamenti più sicuri per la salute.



1

Il rapporto

Tra medico e paziente ci vuole una dose di empatia

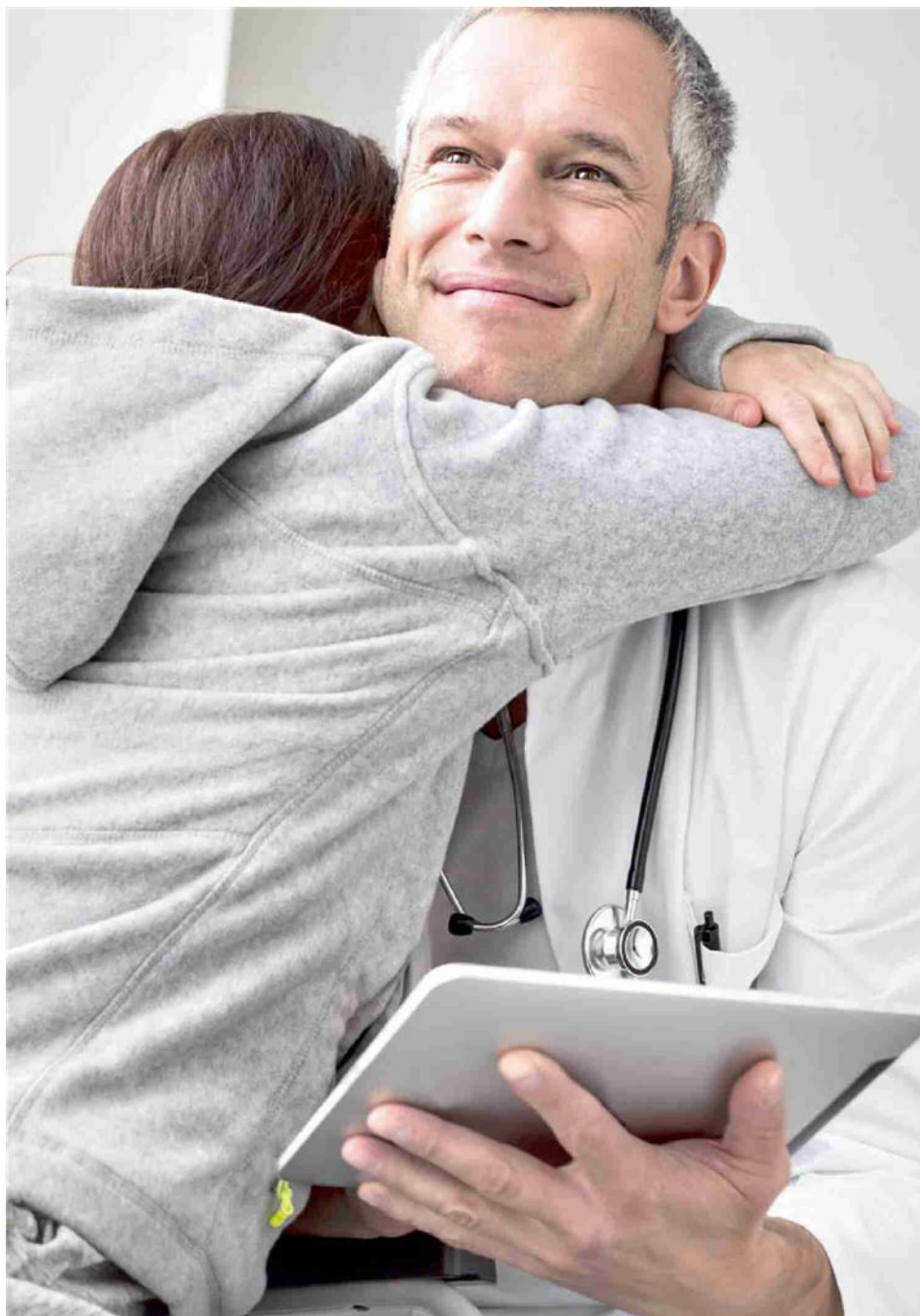
2

La fiducia

I medici devono saper accompagnare i pazienti nel percorso di cura



Peso:12-57%,13-88%



Peso:12-57%,13-88%