

⇒ Flash ⇐

Gli effetti nocebo contribuiscono alla crisi internazionale di mal di schiena?

Enck e Hauser, New York Times, 2012 - Hauser, Dtsch Arzebl Int, 2012 - Pfingsten, Pain Med, 2001

Alessandra Negrini

Nella medicina, gli effetti nocebo sono frequenti.

Un effetto nocebo è un sintomo o una condizione di salute sgradevole, creati da un trattamento simulato, dalle aspettative negative del paziente o da suggerimenti negativi da parte del personale sanitario, dei mass media, della famiglia e degli amici.

Un centinaio di anni fa, non si andava dal medico e non si rimaneva a casa dal lavoro per il mal di schiena. Oggi, è uno dei motivi principali per cui si ricorre a visite mediche e si fanno assenze dal lavoro. Il mal di schiena è passato da un sintomo certamente comune, a una questione medica controversa e ampiamente discussa, che ha prodotto un'enorme ondata di diagnosi, esami e trattamenti improduttivi - e milioni di richieste di invalidità. Eppure, non sembra che la prevalenza del mal di schiena sia cambiata. Il modo in cui gli operatori sanitari e il pubblico generale parlano, pensano, descrivono e trattano il mal di schiena ha contribuito a questa trasformazione.

Molti membri della società sono giunti ad aspettative negative sul mal di schiena e sul suo impatto sull'abilità lavorativa. Temono il mal di schiena, reagiscono in modo eccessivo, fanno salti mortali per trovarne la causa e cercano tutte le cure possibili per guarirlo. Gli operatori sanitari alimentano queste paure e queste aspettative negative - e lo stesso fanno i mass media.

“La tua schiena è danneggiata.”

“Il tuo mal di schiena è provocato da usura e da lacerazioni della schiena.”

“I tuoi problemi alla schiena sono provocati da stress fisici sul lavoro.”

“Avrai problemi per tutta la vita perché la tua schiena sta degenerando.”

“Avrai spesso crisi di mal di schiena, e la situazione peggiorerà con il passare degli anni.”

Hauser ha fatto una ricerca sul database di PubMed: 150.000 studi e articoli menzionavano l'effetto placebo, e solo 151 pubblicazioni citavano l'effetto nocebo. Hauser sottolinea che la relazione operatore sanitario/paziente è colma di potenziali effetti nocebo. I pazienti sono altamente ricettivi alle suggestioni negative. Per esempio, Pfingsten ha verificato in uno studio che i pazienti che vengono avvisati che la manovra di un test potrebbe essere dolorosa, la percepiscono effettivamente più dolorosa, in modo statisticamente significativo rispetto ai pazienti a cui non viene anticipato nulla.

Paradossalmente, persino i farmaci placebo possono creare effetti nocebo: negli studi in cui vengono utilizzati,

succede che i pazienti interrompano l'assunzione del farmaco placebo perché affermano di avvertire effetti collaterali negativi, come per esempio nausea e vertigini. Addirittura, una paziente che partecipava a uno studio controllato che verificava l'effetto di un farmaco antidepressivo, ha assunto una "overdose" di farmaco fittizio e ha avuto un pericoloso calo di pressione.

Hauser si augura che si inizi ad indagare più a fondo gli effetti nocebo, e che i medici e gli altri operatori sanitari frequentino corsi di formazione per migliorare le loro abilità comunicative per prevenire gli effetti nocebo.