

DISTURBI PSICOSOMATICI

Introduzione

In ambito medico è ormai largamente condivisa l'idea che il benessere fisico abbia una sua influenza su sentimenti ed emozioni e che a loro volta questi ultimi abbiano una certa ripercussione sul corpo. Non a caso il vecchio concetto di malattia intesa come effetto di una causa, è stato sostituito con una visione multifattoriale secondo la quale ogni evento (e quindi anche un'affezione organica) è conseguente all'intrecciarsi di molti fattori, tra i quali sta assumendo sempre maggior importanza il fattore psicologico. Si ipotizza inoltre che quest'ultimo, a seconda della sua natura, possa agire favorendo l'insorgere di una malattia, o al contrario favorendone la guarigione.

Fattori biologici e psicologici

In passato si parlava di psicosomatica riferendosi ad essa solo in relazione a quelle malattie organiche la cui causa era rimasta oscura e per le quali (quasi per esclusione) si pensava potesse esistere una genesi psicologica.

Oggi al contrario si parla non solo di psicosomatica, ma di un'ottica psicosomatica corrispondente ad una concezione della medicina che guarda all'uomo come ad un tutto unitario, dove la malattia si manifesta a livello organico come sintomo e a livello psicologico come disagio, e che presta attenzione non solo alla manifestazione fisiologica della malattia, ma anche all'aspetto emotivo che l'accompagna.

Secondo quest'ottica è possibile distinguere malattie per le quali i fattori biologici, tossico infettivi, traumatici o genetici hanno un ruolo preponderante e malattie per le quali i fattori psico-sociali, sotto forma di emozioni e di conflitti attuali o remoti, sono determinanti.

In questo senso l'unità psicosomatica dell'uomo non viene persa di vista e i sintomi o i fenomeni patologici

vengono indagati in modo complementare da un punto di vista psicologico e fisiologico.

Le nostre emozioni quanto contribuiscono

Si parla di psicosomatica non solo come prospettiva con la quale guardare l'evento patologico, ma anche in relazione a sintomi somatici fortemente connessi alle emozioni e in relazione alle cosiddette vere e proprie malattie psicosomatiche. Per quanto riguarda i sintomi psicosomatici, essi, pur non organizzandosi in vere e proprie malattie, si esprimono attraverso il corpo, coinvolgono il sistema nervoso autonomo e forniscono una risposta vegetativa a situazioni di disagio psichico o di stress.

Al contrario, sono considerate vere e proprie malattie psicosomatiche quelle malattie alle quali classicamente si riconosce una genesi psicologica (o quantomeno in buona parte psicologica) ed in cui si viene a realizzare un vero e proprio stato di malattia d'organo con segni indiscutibili di lesione.

Disturbi e malattie psicosomatiche

La varietà dei modelli interpretativi consente solo in modo approssimativo di elencare e classificare le malattie e i disturbi psicosomatici. In ogni caso le malattie che storicamente sono state sempre interpretate come psicosomatiche sono: l'ipertensione arteriosa, l'asma bronchiale, la colite ulcerosa, l'ulcera gastro-duodenale e l'eczema.

Ultimamente questo elenco si è andato via via infoltendo fino a comprendere:

- i disturbi dell'alimentazione che si evidenziano intorno ai due eccessi rappresentati dall'anoressia e dalla bulimia con conseguente obesità;
- le malattie e i sintomi psicosomatici a carico del sistema gastrointestinale dove tra le malattie organizzate c'è, oltre alla colite ulcerosa e all'ulcera

DISTURBI PSICOSOMATICI

gastro-duodenale, la rettocolite emorragica, mentre tra i disturbi psicosomatici sono presenti la gastrite cronica, l'iperacidità gastrica, il pilorospasmo, il colon irritabile o spastico, la stipsi, la nausea e il vomito, la diarrea funzionale (da emozione, da esami);

- le malattie e i sintomi psicosomatici a carico del sistema respiratorio ad esempio la già citata asma bronchiale, la sindrome iperventilatoria, la dispnea, il singhiozzo;
- le malattie e i sintomi psicosomatiche a carico del sistema cardiovascolare ad esempio le tachicardie, alcune forme di ipertensione arteriosa, la cefalea emicranica, la nevrosi cardiaca, le algie precordiali;
- le malattie e i sintomi psicosomatici relativi al sistema cutaneo ad esempio la psoriasi, l'eritema pudico (rossore da emozione), l'acne, la dermatite atopica, il prurito, l'iperidrosi, l'orticaria, la canizie, la secchezza della cute e delle mucose, la sudorazione profusa;
- le malattie e i sintomi psicosomatici relativi al sistema muscolo-scheletrico ad esempio la cefalea tensiva, i crampi muscolari, il torcicollo, la mialgia, dolori al rachide (cervicale e lombo sacrale), la cefalea nucale;
- le malattie e i sintomi psicosomatici relativi al sistema genito-urinario ad esempio dolori mestruali, disturbi minzionali, enuresi, impotenza.

Come si spiega l'insorgere del disturbo

I disturbi psicosomatici (o somatoformi) sono caratterizzati dalla presenza di sintomi fisici che suggeriscono l'esistenza di un disturbo organico (da qui somatoforme), i cui sintomi però in realtà non sono giustificati né da una condizione medica generale, né dagli effetti diretti di una sostanza e né da un altro disturbo mentale: in pratica non esistono reperti organici che li possano dimostrare o meccanismi fisiologici noti che li possano spiegare, e per i quali esiste l'ipotesi, che siano legati a meccanismi e conflitti psicologici.

Si tratta, in effetti, di conflitti dell'individuo, prima col mondo esterno e poi intrapsichici; tali conflitti possono provocare manifestazioni mentali o somatiche, oppure entrambe, in proporzione variabile. Solitamente l'insorgere di tali meccanismi viene attribuita a stress, ad ansia, paura o ad un forte disagio, che attivano (talvolta in maniera smisurata, come se ci si trovasse sempre in situazioni di emergenza) il sistema nervoso autonomo, il quale a sua volta risponde con reazioni vegetative che causano problemi fisici.

Queste risposte del sistema nervoso autonomo sono parte della reazione di controllo/fuga.

Alcuni esempi:

La **sindrome del colon irritabile** (IBS, Irritable bowel syndrome in inglese) è un disturbo che tra i suoi sintomi più frequenti annovera crampi, dolore addominale, nausea, costipazione e diarrea. È inoltre causa di disagio e stress, ma non provoca danni permanenti all'intestino né malattie gravi, come ad esempio i tumori.

La maggior parte delle persone può tenere sotto controllo i sintomi seguendo una dieta corretta, imparando a gestire meglio lo stress e facendosi prescrivere farmaci appositi.

Per alcuni pazienti, tuttavia, la sindrome del colon irritabile può rivelarsi invalidante: si può non essere più in grado di lavorare, di fare vita sociale o addirittura di fare viaggi anche se brevi.

Negli Stati Uniti il 20 per cento della popolazione adulta, ovvero una persona su cinque, presenta i sintomi della sindrome del colon irritabile e quindi questo disturbo è uno di quelli diagnosticati con maggiore frequenza dai medici.

Colpisce più le donne che gli uomini e inizia prima dei 35 anni nella metà circa dei pazienti.

DISTURBI PSICOSOMATICI

La fibromialgia è una complessa affezione di frequente riscontro, classificata nell'ambito dei reumatismi extrarticolari, che si caratterizza per la persistenza (da almeno 3 mesi) di dolore muscolo scheletrico diffuso (riferito cioè ai quattro quadranti del corpo ed allo scheletro assile), nonché dalla presenza di punti dolorosi elettivi ("tender points") (TPs) in specifiche sedi anatomiche.

Gli studi epidemiologici riportano una prevalenza variabile della fibromialgia nella popolazione dal 0.1% al 3.3%. È più comune tra le donne con prevalenze che vanno dall'1% al 4.9%; negli uomini le percentuali raggiungono l'1.6%.

Oltre al dolore cronico diffuso i pazienti affetti da fibromialgia riferiscono molteplici sintomi extra-scheletrici, tra i quali i più frequenti sono cefalea, alterazioni del sonno, astenia, rigidità mattutina, parestesie agli arti superiori ed inferiori, toracoalgie atipiche, colon e vescica irritabili. Inoltre, il 30-50 % dei pazienti affetti da fibromialgia presenta disturbi psicoaffettivi, in prevalenza di tipo ansioso-depressivo.

Tuttavia, il dolore resta il sintomo predominante; generalmente, si manifesta in tutte le regioni del corpo, sebbene possa privilegiare una sede elettiva, come il rachide cervicale e le spalle, e successivamente diffondersi in altre sedi. I sintomi possono essere esacerbati da diversi fattori quali: stress (eventi stressanti - traumi - lutti), affaticamento (per lavoro, attività sportiva), carenza di sonno, rumore, freddo, umidità, cambiamenti meteorologici e periodo pre-mestruale.

La fibromialgia presenta una notevole sovrapposizione di segni e sintomi clinici con altre sindromi

quali l'encefalomielite benigna, il colon irritabile, disturbi somatoformi, parasonnie, cefalea muscolotensiva, algie faciali atipiche ecc., rendendo a volte difficile classificarla come un'entità clinica a sé stante.

In alcuni casi, in effetti, è il sintomo principale riferito dal paziente che orienta verso la diagnosi principale, pur in presenza di un numero rilevante di altri sintomi.

Tuttavia, attualmente sembra corretto includere la fibromialgia nell'ambito delle sindromi da sensibilizzazione centrale, facendo riferimento, con questa definizione, al principale meccanismo patogenetico (alterazione del sistema nocicettivo) identificato come causa principale della sintomatologia, scheletrica ed extra-scheletrica della fibromialgia e di altre sindromi precedentemente definite "disfunzionali".

Infatti, il dolore cronico di qualunque natura esso sia, determina alterazioni del sistema psico-neuro-endocrino (spettro dei disturbi dell'affettività) o del sistema di reazione allo stress (sindromi disfunzionali) che riflettono il sovrapporsi di innumerevoli sintomi clinici.

Terapia

L'associazione fra la terapia cognitivo-comportamentale, la farmacoterapia con antidepressivi a doppia azione sia sulla via della serotonina che sulla via della noradrenalina (amitriptilina, duloxetina, venlafaxina) i gruppi di auto-aiuto, nonché l'uso delle tecniche di rilassamento (mindfulness, meditazione, yoga, ...) rappresenta la scelta che ha dato i risultati migliori.