

24. Gennaio

## Il gemello cattivo è tornato

*Non è poi così brutto avere due gemelli.  
Quando uno piange, non si riesce a sentire l'altro.*  
Milton Berle

Secondo molti scienziati il placebo ha un gemello cattivo: l'effetto nocebo che salta fuori quando prendiamo "finte medicine" o quando siamo poco convinti dell'efficacia di una terapia.

Paolo Giordano ne "La solitudine dei numeri primi" ci ricorda che proprio tra essi ce ne sono alcuni ancora più speciali. I matematici li chiamano "primi gemelli". Si tratta di coppie di numeri primi che se ne stanno vicini, anzi quasi vicini, perché fra di loro vi è sempre un numero pari che gli impedisce di toccarsi per davvero. Quel numero pari assomiglia a noi, compresi tra placebo e nocebo, impegnati a capire le loro misteriose interazioni.

Il termine nocebo, dal verbo latino nocere, cioè far male, ha fatto la sua comparsa negli anni sessanta del secolo scorso. A contrario dell'effetto placebo è stato meno studiato in quanto è molto difficile avere l'autorizzazione da un comitato etico a condurre studi che potenzialmente rischiano di aggravare la salute delle persone.

In questa settimana è riapparso nel panorama scientifico ad uso e consumo dei media almeno un ennesimo report sull'effetto nocebo recensito da New Scientist (Thinking a drug is a knockoff generic can cause worse side effects) che riporta che i farmaci sembrano causare effetti collaterali peggiori se le persone pensano che siano economici.



Il lavoro riporta che sono state reclutate 196 persone a cui è stato detto che stavano ricevendo uno spray nasale all'ossitocina, con l'obiettivo di esaminarne l'effetto sui sentimenti di cooperazione e fiducia.

A tutti questi partecipanti è stato in realtà somministrato solo uno spray salino, che è stato detto loro che potrebbe causare effetti collaterali, come mal di testa, nausea o eruzioni cutanee. Ad alcuni dei partecipanti sono state fornite informazioni che facevano sembrare il trattamento un farmaco costoso e di marca, mentre per altri era implicito che il farmaco fosse economico e generico.

Coloro che hanno ricevuto quelli che sembravano generici o più economici hanno riportato il doppio dei sintomi rispetto al gruppo di controllo e avevano le aspettative più basse.

Sono disponibili diverse metanalisi che ci confermano che durante una sperimentazione clinica, circa un quarto dei pazienti dei gruppi controllo, quelli a cui vengono somministrati terapie inerti, denuncia effetti collaterali negativi. In molti casi la gravità di questi effetti è addirittura pari a quella associata all'assunzione di farmaci.

In particolare uno studio retrospettivo, che ha analizzato 15 studi clinici in cui a migliaia di pazienti erano stati somministrati dei betabloccanti e dei placebo, ha rivelato che entrambi i gruppi denunciavano lo stesso numero di effetti collaterali tra cui sintomi depressivi, affaticamento e disfunzioni sessuali. In entrambi i casi i pazienti avevano abbandonato lo studio a causa di questi "sintomi fantasma" creati dalla loro immaginazione.

Per alcune persone i fantasmi sono una espressione materiale e visibile della loro paura interiore. *I fantasmi non esistono, li abbiamo creati noi, siamo noi i fantasmi!* Ripete a se stesso Pasquale Loiacono l'incredulo personaggio di Eduardo Filippo in Questi Fantasmi.

Così come il nocebo genera sintomi fantasma, allo stesso modo le nostre parole non sono niente altro che fantasmi dei fatti che viviamo. La prova più evidente di come corpo e mente possono influenzarsi, al di là di una interpretazione basata esclusivamente sulla fisiologia, è costituita dall'effetto placebo.

Per dare pace ai miei pregiudizi ho tirato fuori dalla mia libreria il Trattato italiano di psichiatria di **Giovanni Battista Cassano e Paolo Pancheri** alla voce PLACEBO



*L'osservazione clinica che sostanze prive di un effetto biologico preciso possono avere un'efficacia terapeutica costituisce una sconcertante anomalia. Ciò probabilmente spiega il fatto che la ricerca sul placebo è cominciata solo recentemente, nonostante l'effetto placebo sia un fenomeno così importante che oggi qualunque sperimentazione farmacologica ne tiene conto. Il semplice fatto di somministrare un placebo produce una reazione. Capire esattamente che cosa accade non è semplice, soprattutto quando è possibile produrre un effetto placebo senza somministrare in realtà alcun placebo.*

Un placebo è un mezzo, nel cui effetto benefico sulla propria salute il paziente crede, semplicemente poiché a tale mezzo vengono attribuite capacità terapeutiche. Più il medico si presenta autorevole e sicuro di sé, maggiore sarà l'effetto placebo. Più il paziente crede nei poteri al di fuori di se stesso (quello dei medici, delle medicine e della tecnologia), maggiore sarà l'effetto placebo. Così come avviene nella gestione di uno Stato, la sicurezza del potere si fonda sull'insicurezza dei cittadini. Migliore è l'assistenza, maggiore sarà l'effetto placebo.

L'effetto placebo non è legato soltanto al farmaco, può essere messo in moto da qualunque cosa riesca a far scattare una aspettativa di guarigione o la fiducia e la speranza nel paziente a cominciare dalla qualità dell'assistenza che riceve.

La speranza è un "rischio necessario" che si deve correre sempre, anche se sperare soltanto nelle certezze è certamente più sicuro.

Un altro aspetto determinante è l'autorevolezza del medico. Il fatto che appartenga a un Istituto di chiara fama e, perché no, anche la presentazione di una parcella esosa, sono elementi che possono giocare un ruolo determinante. *Il mondo stima poco quello che paga poco (Luigi Settembrini)*. Alcuni studi mostrano come la convinzione con la quale un medico prescrive una cura incide in modo determinante sui risultati che la cura stessa otterrà.

Secondo Flaubert una ricetta medica è efficace solo se è "illeggibile" e se contiene una sostanziosa richiesta di accertamenti. Anche se a volte induce a sospettare che il medico vada a tentoni e che queste richieste e prescrizioni siano tentativi per cercar di indovinare il sistema per prolungare al massimo lo stato di salute presente con il minimo danno per il paziente.

L'effetto placebo, nella sua accezione più ampia, è uno spettro che si aggira in tutte quelle discipline che studiano il mondo che ci circonda e incombe in ogni riflessione della mente umana sulla realtà. Per questo, anche chi tenta di capire e interpretare la vera natura degli avvenimenti e dei fenomeni straordinari definiti "miracolosi", non può non tener conto della presenza dell'effetto placebo.

Anche se per avere o essere coinvolti in un miracolo per prima cosa è indispensabile crederci. Per Bateson il Miracolo è *ciò che un materialista pensa debba accadere per liberarsi dal proprio materialismo*. Per Woody Allen *Miracolo è quando Dio batte un record!*

Viatico: Com'è noto, la fede sposta le montagne. E il placebo sposta la sofferenza. D'altronde, ahimè!, spesso non fa nient'altro che questo ( *Norbert Vogel*)

Allegato da:  
BREVIARIUM

## ARTURO

Per adesso lo hanno momentaneamente sistemato nell'ultima stanza del reparto, in fondo al corridoio, quella che non ha le finestre. Il peggio sembra essere passato, ma Arturo è ancora pallido e tremante, la sua pressione è dannatamente bassa e non accenna a voler salire. Nelle ultime sei ore gli hanno somministrato più di cinque litri di soluzione salina senza ottenere risultati apprezzabili. Arturo, un depresso cronico di trent'anni, cassaintegrato da sei mesi, al termine di un burrascoso litigio, abbandonato da una fidanzata esasperata da una convivenza diventata impossibile, ha deciso di mettere fine alla propria vita ingoiando l'intero flacone, 29 pillole, che prendeva per curare la sua depressione. Forse per un attimo avrà pensato che proprio quelle pillole che lo facevano stare meglio e che lo stavano allontanando dal baratro della depressione potevano essere l'arma migliore, o semplicemente quella più a portata di mano, per farla finita. Ma poco dopo, pentito per quel gesto inconsulto, Arturo è andato a chiedere aiuto proprio nell'ospedale e nel reparto che lo stava curando. Il suicidio è l'ultimo atto con cui un uomo pensa

di dimostrare il dominio che ha sulla propria vita, convinto di poter cogliere la morte di sorpresa. La consumata storia del romanticismo ci insegna che non ci si uccide per amore di una donna. Ci si uccide perché un amore, qualunque amore, ci rivela la nostra nudità, la nostra miseria, il nostro fallimento. *Se la libertà è la forma intermedia della solitudine, il suicidio è la forma estrema dell'unica compagnia che ti è rimasta (Aldo Busi).* Eppure, da qualche ora, per i medici dell'ospedale, Arturo sta diventando un vero e proprio enigma medico.

La sintomatologia da possibile avvelenamento da farmaci continua a persistere, nonostante i test tossicologici non segnalino nulla che possa confermare l'avvelenamento. Mentre il medico di guardia sta valutando la possibilità di trasferirlo in reparto per poter meglio monitorare l'ipotensione che diventa sempre più incontrollabile, il provvidenziale intervento di un medico del reparto che lo aveva riconosciuto, avendolo da mesi in terapia, doveva risultare decisivo. Avvicinatosi ad Arturo, sedutosi sulla sponda del letto, dopo aver preso dolcemente le sue mani, gli parlò in un orecchio per qualche istante. Furono solo poche parole, ma ebbero la capacità di far espordere Arturo in un pianto liberatorio e farlo sentire sollevato. Nei dieci minuti successivi la sintomatologia da possibile avvelenamento da farmaci scomparve del tutto e la pressione cominciò a risalire stabilizzandosi su valori normali. Era bastato che il suo medico curante gli avesse rivelato che le 29 pillole che aveva preso per suicidarsi erano del tutto innocue e che lui faceva parte di un gruppo di controllo nella sperimentazione di una nuova classe di antidepressivi che si stava tenendo da qualche mese in ospedale. Al mattino, lasciando il pronto soccorso, Arturo ripensava a tutto quello che gli era accaduto, rifletteva come attraverso il suicidio avrebbe voluto farla finita e provare a cogliere la morte di sorpresa, ma che la sorpresa l'aveva avuta da quelle 29 pillole placebo che si erano trasformate in un potente nocebo. Ritornando verso casa, per la prima volta dopo tanto tempo sorrise, pensando che, forse, la sua depressione stava per risolversi proprio grazie a quel pugno di pillole che aveva ingoiato, forse, per l'ultima volta.

(Tratto da una storia vera)



Una persona media consuma cinque grammi di microplastica a settimana.  
Ciò equivale al peso di cinque graffette, o di una matita numero due appuntita,  
centocinquantaquattro punti metallici, mezza fiche da poker o un'intera carta di credito " .