



In Corriere.it

LOGIN REGISTRATI

Salute

Home Opinioni CorriereTV Salute Motori Viaggi Animali Informazione locale Casa Dizionari Libri Scommesse & Lotterie Giochi Store Servizi
 SPORTELLINO CANCRO REUMATOLOGIA NUTRIZIONE DIZIONARIO DELLA SALUTE



» Corriere della Sera > Salute > *Contro l'ansia non solo pillole: funzionano anche cure più dolci*



PRIMO STUDIO CLINICO CONTROLLATO SULL'EFFICACIA DELLA NATUROPATIA

Contro l'ansia non solo pillole: funzionano anche cure più dolci

Per alcuni disturbi psichici si fa strada la possibilità di usare terapie «alternative» nelle forme lievi



(Ap)

MILANO - Sono in tanti a storcere il naso sulle medicine complementari: molti ne criticano i dati poco convincenti, ottenuti da studi con qualche pecca di metodo.

Stavolta però un intervento «alternativo» si confronta testa a testa con le terapie tradizionali in una sperimentazione rigorosa: succede, sulle pagine di PloS One, nel primo studio clinico

controllato sulla cura dell'ansia con la naturopatia, un approccio che prevede l'impiego contemporaneo di vari metodi naturali. **Un gruppo di ricercatori canadesi ha seguito per otto settimane 75 persone, assegnate a caso al trattamento naturopatico** (colloqui settimanali di mezz'ora per stimolare a uno stile di vita sano, più assunzione di un integratore vitaminico e di un estratto dell'erba Withania somnifera), **o alla terapia "occidentale"** (psicoterapia cognitiva-comportamentale, più un placebo). **In entrambi i casi i sintomi ansiosi sono diminuiti, ma con la naturopatia l'effetto è stato più marcato. «Più del risultato positivo conta aver dato prova che il metodo scientifico può e deve essere applicato alla verifica delle medicine complementari — commenta Fabio Firenzuoli, direttore del Centro di medicina naturale dell'Ospedale di Empoli —.** Le piante con effetti anti-ansia dimostrati scientificamente sono poche: le evidenze maggiori ci sono per kava-kava, non più in commercio però dopo alcuni casi di epatite, e iperico, usato per l'ansia a sfondo depressivo. Oggi si aggiunge la Withania, o ginseng asiatico, da non confondere con quello coreano che ha tutt'altre azioni».

AL DI LÀ DEI FARMACI - La cura dell'ansia guarda spesso al di là dei farmaci: la «regina» delle terapie senza pillole è la psicoterapia, sulla cui efficacia non ci sono dubbi. «Con le sue varianti, è utile nei casi di ansia importante; se i sintomi sono leggeri anche altri approcci possono essere d'aiuto» dice Alberto Siracusano, presidente della Società italiana di Psichiatria. **Proprio durante il congresso della Sip, che si apre oggi a Roma, si terrà un simposio sui metodi non farmacologici contro ansia e non solo.** Massimo Di Giannantonio, che coordina l'incontro, spiega perché gli psichiatri sono aperti a nuove terapie: «Esistono prove scientifiche della connessione fra meccanismi neurobiologici e affettivo-relazionali: l'ansia si cura coi farmaci, agendo sulla base biologica, ma anche con interventi che coinvolgono la sfera emotiva. Un esempio è l'arte-terapia, con cui il paziente porta a galla parti di sé pre-verbali, talmente intime da essere inaccessibili perfino con la psicoterapia». **Saranno discusse a Roma anche nuove possibilità allo studio, come il massaggio ritmico di matrice ayurvedica, che promuove il benessere di corpo e mente, e l'euritmia terapeutica, che agisce sui bioritmi. Degli effetti di altre terapie si sa di più: è il caso dell'agopuntura, dell'omeopatia e dello yoga, usati in caso di ansia, anche con buoni risultati.** Su nessuno di questi metodi però c'è il verdetto definitivo dei medici, secondo i canoni della medicina occidentale. «Tutto ciò che mantiene e migliora il benessere psicofisico può avere un ruolo contro l'ansia — osserva Di Giannantonio —. Le cure alternative vanno però usate nel contesto di una diagnosi attenta: in chi ha un disagio o un disturbo psicopatologico gli interventi devono essere mirati e incisivi».

NOTIZIE CORRELATE

- Il pensiero di un futuro incerto anticipa l'età dello stress
- Il dizionario della salute: ansia



CERCA in tutta Italia:

- | | |
|--|-----------------|
| SERVIZI SANITARI | MEDICI |
| MEDICINALI E PRODOTTI PARAFARMACEUTICI | CENTRI ESTETICI |

Dieta e Nutrizione
Prof. Giorgio Calabrese

- » Forum Medico
- » Cliniche
- » Smettere di fumare
- » Starbene "in-forma"
- » Chirurghi plastici
- » Odontoiatri
- » Oculisti

Pubblicità

piùletti

Elena Meli
11 ottobre 2009
© RIPRODUZIONE RISERVATA