

Ridurre il dolore: i cinque freni da azionare

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Come possiamo ridurre il dolore "da dentro"? Bisogna ascoltarlo: che cosa ci sta dicendo il nostro corpo, attraverso questo segnale antico e potente? Il dolore è essenziale per la nostra sopravvivenza, quando è acuto. Può diventare un nemico crudele e ottenebrante, quando diventa cronico. Ancor più quando diventa malattia in sé ("neuropatico"). Ecco le domande chiave: dov'è l'incendio biologico (infiammazione) che lo causa? In quali organi? Quali fattori lo peggiorano, quali potrebbero ridurlo?

La diagnosi precoce e la cura dei fattori che provocano infiammazione e dolore sono la prima mossa, non negoziabile, per ridurlo. Sì, il dolore è un semaforo rosso che si accende sulla via della salute: dobbiamo fermarci, ascoltarlo, capire da dove origini, senza limitarci al minimalismo terapeutico dell'analgescico "al bisogno". Il colpevole ritardo diagnostico – anche di anni – fra dolore e diagnosi corretta delle sue cause è uno dei primi fattori (modificabili!) di cronicizzazione, fino al dolore-malattia.

La seconda mossa, in parallelo, è imparare ad usare meglio i cinque freni antidolore che ogni cervello ha. Qui ciascuno di noi può fare molto, ed essere il primo coprotagonista della guarigione, alleato con un medico competente e veloce nella diagnosi corretta. Ogni essere vivente animale (sulle piante non sappiamo ancora) può ridurre sia la velocità con cui i segnali di dolore viaggiano nel tessuto nervoso, sia la loro intensità, attraverso il cosiddetto "controllo inibitorio interno", che si basa su diversi "freni interni", di cui gli stili di vita sani sono i primi alleati. Il cervello ha vie nervose specifiche (vie cortico-midollari inibitorie), che partono dal sistema nervoso centrale e raggiungono le cellule nervose specializzate (neuroni nocicettivi) poste nelle diverse stazioni di passaggio dell'informazione dolorosa. Lì liberano segnali inibitori che accendono i semafori rossi sui neuroni nocicettivi stessi, attivando il cosiddetto controllo di porta. Per farlo il cervello usa ben cinque sostanze, i cinque freni amici: le endorfine, le nostre molecole della gioia, sono il primo freno. Più sono elevate, meno sentiamo il dolore. Ecco perché la soglia del dolore è più alta (e quindi lo sentiamo meno) se ci sentiamo amati, se qualcuno ci abbraccia e ci accarezza, se ridiamo, se facciamo sport, se cantiamo, se siamo occupati in qualcosa, anche il lavoro, che ci appassioni e ci gratifichi. Ed è più bassa, e il dolore è sentito di più, se ci sentiamo soli. Per un bambino è analgesico guardare un cartoon divertente, o un clown che lo faccia ridere, o giocare con un gattino o un cagnolino amato. Il massaggio o la carezza rinforzano l'inibizione con un meccanismo sinergico: la stimolazione delle fibre tattili rinforza il controllo di porta, riducendo il dolore che parte per esempio dai visceri. Ecco perché da millenni il massaggio sulla pancia del bimbo che ha una colica gassosa ne riduce il dolore: il piccolo è confortato, da un lato, dall'abbraccio, dalla voce tenera di chi gli parla con amore, che aumentano le endorfine, dall'altro dal massaggio che è, di fatto, terapeutico per competizione protettiva sul controllo di porta.

Secondo freno: la serotonina, neurotrasmettitore che regola l'umore. Quando è bassa e siamo depressi o ansiosi, i semafori sulle vie del dolore diventano verdi e i segnali dolorosi arrivano veloci al cervello, inondandolo. Quando siamo più di buon'umore, i semafori diventano rossi, la

soglia del dolore si alza e sentiamo meno il dolore. Ecco perché ansiosi e depressi “sentono” di più il dolore e perché molti antidepressivi sono preziosi per ridurre la percezione.

Terzo: la noradrenalina. Prodotta in situazioni acute di trauma e di stress, riduce la percezione del dolore mentre il corpo innesca i meccanismi di reazione primari e urgenti, per reagire e sopravvivere.

Quarto freno: la dopamina. L'attività fisica, mediata dalla dopamina, ha una potente attività antalgica: aumenta le endorfine, scarica a livello motorio le emozioni negative, aumenta la soglia centrale del dolore, per cui a parità di stimolo lo sentiamo meno. E se in parallelo aumenta il quinto freno del dolore, l'acido gamma-amino-butyrico (GABA), la dopamina riduce anche la tensione muscolare che si accompagna in via riflessa allo stimolo nocicettivo e causa dolore muscolare (mialgia).

La strategia vincente è chiara: diagnosticare e curare presto le cause dell'incendio biologico che causa dolore. E attivare con costanza quotidiana i cinque freni amici della vita felice.