

## Farmaci e vaccini: la nostra mente e l'effetto nocebo

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Mi aspetto che un farmaco o un vaccino mi faccia molto bene? Se sì, il suo impatto sul mio corpo sarà molto più favorevole della media. Posso avere un effetto benefico anche se mi viene somministrata una compressa o una capsula che non contiene alcun principio attivo: è l'effetto "placebo" (dal latino «io (ti) piacerò» e, per estensione, «ti farò bene»).

Ecco il potere della mente: l'aspettativa positiva può da sola indurre miglioramenti di uno o più sintomi fino al 30%. Il miglioramento da aspettativa favorevole ha vita breve, circa tre mesi. Poi tende a estinguersi perché non è sostenuto da un persistente effetto benefico farmacologico, ma dai temporanei cambiamenti neurochimici che l'aspettativa favorevole induce sul nostro cervello e quindi sulla percezione dello stato di salute.

L'effetto placebo aiuta di più se unito a farmaci efficaci, e a medici capaci di prescriverli dopo aver stabilito una solida alleanza terapeutica con il/la paziente. Alleanza fatta di fiducia nel medico e nella sua competenza, di cui fa parte la capacità di comunicare in modo chiaro e semplice, attento a infondere coraggio e speranza. Attenzione: l'effetto placebo non è una nuvoletta rosa sopra la testa. È espressione di specifici cambiamenti dei neurotrasmettitori cerebrali, ossia le parole con cui le cellule nervose parlano tra loro e con i diversi sistemi del corpo. Gli studi sulla neurochimica del cervello dimostrano che l'effetto placebo comporta un aumento della dopamina, che migliora il senso di benessere, l'assertività, la fiducia nel futuro, l'interazione positiva con gli altri; della serotonina, che migliora il nostro umore; degli oppiacei endogeni, ossia gli analgesici prodotti dal cervello e capaci di ridurre la percezione del dolore, e di aumentare il benessere e la soddisfazione. Punto chiave: queste modificazioni sono localizzate nelle aree cerebrali che mediano i meccanismi di ricompensa e di motivazione, essenziali, anche, nel seguire una cura e nel perseguire con perseveranza un progetto di guarigione.

Al lato opposto, sta l'effetto "nocebo" (dal latino «ti nuocerò», «ti farò male»): il poderoso effetto negativo e distruttivo di un'aspettativa di danno, che può essere attivato dalla paura di un farmaco o di un vaccino. Una compressa che non contiene alcun principio attivo può dare un peggioramento dei sintomi del 30-40%, se è accompagnata da messaggi negativi. Ecco perché un vaccino può causare sintomi avversi, molti più dell'atteso, se l'assunzione è accompagnata da messaggi allarmistici che creano il panico nella popolazione. Anche l'effetto nocebo ha solide basi neurochimiche. L'aspettativa di danno riduce la dopamina, la serotonina e gli oppioidi endogeni, mentre aumenta l'adrenalina e gli ormoni dello stress, fra cui il cortisolo: questi cambiamenti neurochimici causano un aumento di ansia e depressione, che esasperano la percezione del dolore, alterano il ritmo del sonno, aumentano il senso di debolezza, di astenia, di affaticabilità.

L'allarmismo che ha circondato il vaccino di AstraZeneca ha già aumentato molto l'effetto nocebo nella popolazione: il 25% rifiuta il vaccino. Molti di più lo temono. Ogni giorno ricevo telefonate di pazienti preoccupate: «Ho avuto tanti effetti collaterali!». «Quali, signora?». «Bruciore dove mi hanno fatto la puntura del vaccino! E un po' di rossore». «Tranquilla! Un bruciorino e il rossore sono causati dagli eccipienti, le sostanze aggiunte al vaccino per renderlo più efficace: indicano che il vaccino sta funzionando e sta attivando una buona risposta immunitaria». «Meno

male! Allora sto tranquilla!». Il sorriso dall'altra parte del telefono conferma che la signora si sente già più sollevata. «Prof, sto facendo la terapia ormonale! Devo sospenderla prima di fare il vaccino? Non è che mi viene la trombosi?». «Stia serena, signora. Di regola, nella valutazione clinica fatta prima di iniziare la terapia ormonale sostitutiva (TOS), abbiamo già escluso diversi fattori di rischio, fra cui la trombosi. In più, lei ha stili di vita sani. Il vaccino farà il suo bel lavoro di proteggerla mentre lei continua serena la sua cura».

Altro vantaggio: la TOS riduce del 50-78% le infezioni gravi e fatali da Covid. Una terapia ormonale su misura è molto amica della salute delle donne! E il vaccino, oggi, ancora di più, se vogliamo tornare a vivere, liberi e felici.