

ATTACCHI DI PANICO: STUDIO, "STOP FARMACI, BASTERA' TERAPIA RESPIRATORIA"

6 Marzo 2014

MILANO – Novità riguardo i possibili rimedi agli attacchi di panico. In futuro non saranno più necessari psicofarmaci e psicoterapia, ma potrà bastare una terapia respiratoria, che faccia trovare il corretto ritmo respiratorio.

Ne sono convinti gli specialisti che da 7-8 anni ci stanno lavorando a Stanford negli Usa e in Italia, al dipartimento di Neuroscienze Cliniche di Villa San Benedetto Menni (Como) diretto da Giampaolo Perna.

L'idea di partenza alla base di questa nuova terapia è che il disturbo da panico sia più una malattia del corpo che psicologica. Chi ne soffre non ha delle malattie precise, ma un sistema corporeo più instabile, che risponde con allarmi più potenti a cambiamenti anche piccoli. Da qui la reazione della mente.

"Quando si scatena l'attacco di panico – spiega Perna, che l'agenzia Expertscape ha messo al 1/o posto tra gli esperti per il disturbo di panico in Italia, e al 15/o posto nel mondo – si attiva un sistema di allarme del nostro corpo che coinvolge tutti i distretti fisici, da quello respiratorio a quello cardiocircolatorio. Queste persone hanno quello che potremmo definire un sensore che regola le funzioni vitali, non regolato bene. Non si verificano quindi attacchi, ma c'è un'instabilità generale del funzionamento fisico. Situazione che si verifica in soggetti che hanno una predisposizione genetica, su cui poi influiscono fattori di stress e di vita".

Ecco perché già alcuni psicofarmaci aiutano le persone a regolare meglio il sistema respiratorio e l'idea della terapia respiratoria.

"Ci vorrà ancora del tempo perché possa sostituire i farmaci – continua Perna – ma la strada è quella. Del resto, già ora, consiglio a tutti i miei pazienti di fare tre volte a settimana 30 minuti di attività fisica aerobica, come cyclette, corsa o danza, perché non cura, ma aiuta a prevenire i disturbi di panico".

Quanto al riconoscimento ottenuto grazie ai suoi studi da Expertscape, Perna si dice "molto soddisfatto – conclude – perché basato su dati oggettivi, cioè sul numero di pubblicazioni scientifiche fatte negli ultimi 10 anni, il tipo di articoli e le riviste".