

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

Sono tante  
le tensioni  
quotidiane  
che portano  
a pensieri  
negativi e  
paralizzano  
ogni azione.

# AN

## LA NUOVA PANDEMIA

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

**COPERTINA**

**Al lavoro, ma anche in famiglia, per strada e sui social. Cresce l'inquietudine che ogni giorno ci attanaglia e mina la nostra salute mentale. Lo dice l'aumento degli accessi al Pronto soccorso, ma anche il consumo smodato di psicofarmaci. Che ormai aiutano gli italiani a vivere meglio con le loro paure.**

# SIA



Il lavoro, in famiglia, in strada, sui social. Proviamo ansia a stare in casa, ma anche a uscire, non parliamo poi di quella che ci assale quando vediamo i telegiornali tra dazi, guerre, eserciti, crollo delle Borse. Per colpa sua soffriamo di insonnia, cadiamo in depressione, diventiamo aggressivi o passivi al punto da rimanere paralizzati dalla paura del futuro o dalla sola idea di affrontare cambiamenti, viaggi, o qualsiasi elemento di novità.

È la nuova crisi sanitaria, che ci sta spingendo verso una vita a metà, e inevitabilmente anche verso gli psicofarmaci. Non è un problema solo italiano, se è vero come è vero che due delle serie tv più viste a livello mondiale, *The White Lotus* e *The Pitt* (e questi prodotti, si sa, ormai sono lo specchio dei tempi) girano attorno all'uso e abuso delle benzodiazepine, e a quanti effetti, anche disastrosi, possano avere sulle nostre vite e sulle decisioni che prendiamo.

Del resto, i dati parlano chiaro: il rapporto Osmed sull'uso dei farmaci testimonia che gli ansiolitici sono i medicinali in fascia C (cioè pagati

dai cittadini e non rimborsati dal Servizio sanitario nazionale) per cui gli italiani spendono di più: tra benzodiazepine e simili se ne vanno circa 617 milioni di euro in un anno, più di quanto si paghi per il paracetamolo contro la febbre o per i farmaci per le disfunzioni erettile. Una cifra-monstre, ma con grandi differenze a livello regionale: infatti, i consumatori più voraci sono i liguri, i veneti e, in generale, gli abitanti del Nord Italia, mentre quelli meno ansiosi sembrerebbero essere i siciliani e i lucani.

**Occorre però riportare il fenomeno nel giusto alveo: quello clinico.** «Per quanto riguarda il nostro Paese», spiega Andrea Fossati, preside della facoltà di psicologia dell'Università Vita-Salute San Raffaele di Milano, «l'ultima mappatura ufficiale, cioè il report ministeriale del 2022 sulla salute mentale, ci dice che gli accessi nei Pronto soccorso per motivi psichiatrici sono stati circa il 3 per cento del totale, cioè circa mezzo milione di casi. Il 39 per cento di questi erano per patologie correlate all'ansia: parliamo solo di adulti. È quindi un fenomeno importante anche a livello di emergenza medica, ma non così grave da farci pensare che la situazione possa sfuggire di mano: ricordiamo anche che l'ansia non è tanto il sintomo di una malattia, quando uno stato emotivo. Non va dunque eccessivamente medicalizzata».

Se il ricorso agli ospedali in emergenza può essere visto come la punta dell'iceberg, esiste il sommerso. E lì, nella zona grigia di coloro sospesi in una sorta di «mezza vita», che spesso impedisce - tra le tante altre cose - anche solo di prendere l'aereo spingendo a rinunciare a viaggi, lavori ed esperienze appaganti, rimangono imbrigliate anche intere famiglie. Chiuse in un lockdown fisico e mentale: una recente indagine promossa da Quid + (linea della casa editrice **Gribaudo** dedicata al tempo di qualità tra genitori e figli) su un campione di circa 500 nuclei italiani ha mostrato che l'86 per cento dei genitori percepisce nella propria quotidianità livelli significativi di ansia che, spesso senza rendersene conto, trasmette ai figli. I quali, a loro volta, sono costantemente esposti al mondo parallelo dei social, che non fa altro che esacerbare il problema. «In effetti l'ansia è un agente che spesso "contagia" a livello familiare», afferma Daniela Chieffo, direttore del reparto di

## Il 3 per cento degli accessi in ospedale è legato a motivi psichiatrici, il 39 per cento dei quali dovuto a patologie dell'ansia

COPERTINA

# 617 milioni di euro

La spesa annuale degli italiani per le benzodiazepine e gli ansiolitici

psicologia clinica di IRCCS Fondazione Policlinico Gemelli di Roma. «Sono problemi che possono rimanere silenti per molto tempo e poi esplodere in determinati periodi della vita. I giovani adulti sono molto a rischio nei momenti di passaggio: di fronte a esami, colloqui di lavoro, la tensione si fa spesso patologica, evolve in psico-agitazione o crisi di panico. In quel momento diventa un forte segnale di allarme. E i social media, se non usati correttamente, influiscono sui più fragili: c'è sempre la paura di "perdersi qualcosa", di non riuscire a fare tutto ciò che fanno gli altri, una continua rincorsa. A quel punto se non padroneggiata e canalizzata, l'ansia può diventare paralizzante e

generare una condizione che influisce anche sul sistema immunitario e sulla somatizzazione».

**Di tensione, alla fine, ci si può davvero ammalare.** Ma per evitare di trovarci in balia di pensieri negativi che possono sfociare in atti di autolesionismo sociale o fisico, o di impossibilità a svolgere le normali attività quotidiane, occorre rivolgersi ai medici. Perché i rimedi, per fortuna, ci sono. Ma è fondamentale saperli usare, andando alla ricerca delle vere radici del disturbo. «Purtroppo viviamo in un momento storico in cui tutta la pubblicità portata avanti sulle benzodiazepine spinge ad assumerle in

## Perdersi qualcosa

Con l'avvento dei social, tra i giovani cresce l'ansia di non essere al centro degli eventi e per questo restano sempre collegati ai loro cellulari.

STRESS DA SOCIAL



istock (3), Getty images (2)



## PAURA DA VIAGGIO

maniera compulsiva alla prima manifestazione di ansia, anche solo per riuscire a prendere un aereo o affrontare un colloquio di lavoro», avverte Giampaolo Perna, ordinario di psichiatria all'Humanitas University e direttore del Mental Health Center del gruppo Humanitas. «Tutto ciò è profondamente sbagliato: anche perché l'ansia è un'importante funzione del cervello, che permette di superare con successo le sfide che la vita ci impone. Se la spengo e gioco in difesa viene a mancarmi un'arma molto potente».

**Il primo passo è quindi sempre quello di andare a esaminare le vere ragioni del problema**, per capire se sia meglio iniziare a trattarla con sedute cognitive-comportamentali dallo psicologo o se invece rivolgersi ai farmaci. In quest'ultimo caso, abbiamo diverse opzioni. «Se l'ansia è prolungata e legata a qualcosa che non possiamo controllare, allora può portarci all'esaurimento e causare una sindrome da distress, perché il cortisolo - a lungo termine - non aiuta il sistema immunitario e nemmeno il benessere mentale», continua Perna. «In questo caso, quando diventa patologica, ha senso ridurla farmacologicamente.

Di solito i farmaci di prima scelta sono quelli che agiscono sul sistema della serotonina e della noradrenalina, gli antidepressivi SSRI e SNRI: hanno effetti meno immediati delle benzodiazepine e si tende a non usarli troppo nei giovani perché possono dare problemi di aumento di peso e difficoltà sessuali. Le benzodiazepine agiscono invece sul sistema inibitorio GABA, quindi riducono l'ansia "sedando" un po' le reazioni».

**Riguardo proprio alle benzodiazepine, occorre sfatare il mito della dipendenza:** uno studio del 2024, pubblicato sull'*American journal of psychiatry* ed effettuato su oltre un milione di persone, ha dimostrato che il 15 per cento di chi era in cura con questi farmaci dopo un anno non lo assumeva più, e dopo sette anni addirittura il 97 per cento dei pazienti aveva smesso di prenderle. «Non è detto che se inizi con questi medicinali il tuo destino sia assumerli a vita», conclude Perna. «Identico discorso per le "nuove" Z-drugs: lo stesso studio ci dice che solo lo 0,35 per cento di chi le assume ha dovuto aumentare i dosaggi. Ovviamente, la cura va sempre portata avanti sotto stretto controllo medico, quindi no a passaparola

**97%**

**La quota di pazienti che dopo sette anni ha smesso di prendere gli ansiolitici perché guarito.**

## COPERTINA

### Le fluttuazioni delle Borse fanno danni alla psiche

Dazi, guerre, pandemie, volatilità dei mercati, e oscillazioni della Borsa: l'ansia finanziaria è una brutta bestia, che può condizionare non solo il nostro tenore di vita ma anche la nostra salute. Già dieci anni fa uno studio dell'Università della California aveva dimostrato, andando a esaminare gli accessi ospedalieri nei due giorni successivi ai crolli dei mercati, che le fluttuazioni delle Borse avevano un impatto immediato sul benessere degli investitori. Adesso la situazione è persino peggiorata. «Il desiderio, anzi il bisogno, di poter controllare le situazioni in

cui ci veniamo a trovare è naturalmente insito in tutti noi», afferma il professor Giuseppe Pantaleo, ordinario di psicologia sociale della facoltà di psicologia dell'Università Vita-Salute San Raffaele. «A maggior ragione quando si tratta dei nostri soldi. Quando, in una situazione di mercato instabile, ci si avventura in investimenti a elevata volatilità diventiamo ancora meno capaci di esercitare questo controllo, e a quel punto l'ansia tenderà a prendere il sopravvento sulla razionalità». Ma non è solo questo l'aspetto da tenere in considerazione: c'è anche l'impatto sempre maggiore

che i social media e il benessere ostentato a tutti i costi hanno sulla psiche, e che possono spingerci a cercare di accumulare sempre di più, in una spirale negativa, anche solo per sentirci all'altezza dei nostri contatti. «Dal punto di vista psicologico», prosegue Pantaleo, «in noi opera costantemente un processo di confronto sociale, per cui tendiamo sempre a spostare più in alto l'asticella dei risultati. Quando aumento oltremodo le aspettative, però, aumento anche l'incertezza, creo condizioni più difficili da soddisfare e allo stesso tempo non posso farne a meno, per via

proprio di questa spinta che origina in certi tipi di confronto sociale». Per governare l'ansia (anche) in Borsa, non esistono quindi scorciatoie: occorrono solo nervi saldi e saggezza. Confidando nel fatto che dopo le tempeste, Dow Jones e Nasdaq salgono sempre, e tenendo a mente l'insegnamento di uno dei più celebri trader dell'età contemporanea, l'americano Ed Seykota: «Perdere una posizione è un'aggravante, ma perdere i nervi è devastante». Saliamo sul ring, quindi fronteggiamo le perdite senza mai pensare al lorazepam: tanto non serve. (m.b.)



**CRISI DA INVESTIMENTI**

## COPERTINA

### Intestino, pelle, fegato: gli organi colpiti

L'ansia non è solo «nella testa», ma impatta su molti dei nostri organi, portandoci davvero ad ammalarci perché tiene il nostro corpo in uno stato di costante allerta. Il primo apparato a essere colpito è quello gastro-intestinale: non per nulla l'intestino viene chiamato anche «secondo cervello»; e, ripensandoci, chi di noi non ha sperimentato mal di pancia improvvisi, nausea o voglia di vomitare in caso di esami importanti o colloqui di lavoro? «Scherzando, dico spesso ai miei pazienti che in-testino come termine ricorda proprio una "piccola testa"» spiega Silvio Danese, direttore dell'Unità di gastroenterologia ed endoscopia digestiva dell'IRCCS San Raffaele di Milano. «Del resto l'organo è innervato da oltre 500 milioni di neuroni che controllano, oltre alla

motilità, diverse altre funzioni, compreso il sistema immunitario. Non per niente i pazienti ansiosi hanno anche irregolarità intestinali. E viceversa i malati di Crohn, rettocolite ulcerosa o colon irritabile soffrono spesso di depressione». A risentire

dell'ansia è anche la pelle, perché l'organismo, se in preda allo stress, rilascia il cortisolo che può infiammare le ghiandole sebacee: peggiora la psoriasi, si sviluppano afte in bocca o dermatiti da contatto e orticarie. Un collegamento meno

immediato è quello con la salute del fegato: uno stato di stress, soprattutto se prolungato, spinge questo organo fondamentale per il nostro metabolismo a un super lavoro, a causa del maggior carico di sostanze da eliminare. (m.b.)



### 500 MLN

**Il numero di neuroni presenti nell'intestino e che controllano anche il sistema immunitario.**

e automedicazione». Anche perché non stiamo parlando di farmaci immuni da rischi. «Tutte le benzodiazepine, se usate per periodi molto lunghi, aumentano il rischio di compromissione cognitiva, riduzione della vigilanza e disturbi dell'equilibrio, con conseguente rischi di cadute e fratture», afferma Luca Pasina, responsabile del Laboratorio di farmacologia clinica e appropriatezza prescrittiva dell'Istituto Mario Negri di Milano. «Dovrebbero essere prese in considerazione solo quando l'ansia è grave e compromette significativamente la vita quotidiana».

**Per non rischiare di cercare a tutti i costi di «curare» qualcosa che non è una malattia** ma uno stato emotivo, provocandoci magari guai fisici anche più gravi, che alternative possiamo prendere in considerazione se non vogliamo passare le notti fissando il soffitto a pensare ai

problemi del giorno dopo ma vorremmo anche evitare di giocarci i neuroni rimasti buttandoli in pasto agli psicofarmaci? «C'è tutto un mondo di rimedi alternativi ai farmaci», conclude Chieffo. «Sono molto efficaci, per esempio, le tecniche di mindfulness e di respiro che possono pian piano aiutare a controllare l'alterazione emotiva anche senza arrivare alle sedute di psicoterapia. Molte persone trovano grande giovamento nel cantare, e riescono a tenere sotto controllo i sintomi più impattanti iscrivendosi a un coro. Non dimentichiamo poi l'importanza dello sport o anche solo del camminare in mezzo alla natura. Libera la mente dai pensieri negativi e non costa nulla».

Oltre ad aiutarci ad affrontare la vita con (si spera) una serenità ritrovata, i passi quotidiani in più potrebbero anche farci arrivare in spiaggia in forma invidiabile. Altro che psicofarmaci. ■

© RIPRODUZIONE RISERVATA