



GAS communication

we make things happen

SOCIETA ITALIANA DI NEUROLOGIA

02 febbraio 2016 - 03 marzo 2016

INDICE

SOCIETA ITALIANA DI NEUROLOGIA

03/03/2016 Metro - Torino	4
Sette giorni dedicati al cervello	
02/03/2016 F	5
Nutri la memoria e la concentrazione con i 10 cibi che stimolano la mente	
01/03/2016 Il Giornale - Nazionale	9
Il cervello richiede interventi tempestivi	
28/02/2016 Mente e Cervello	10
Ai confini della coscienza	
24/02/2016 Confidenze	11
LA SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO	
02/03/2016 Oggi	12
A me gli occhi! L'ipnosi non è un gioco ma una cura contro ansia e stress	

SOCIETA ITALIANA DI NEUROLOGIA

6 articoli



PLUS

Neurologia

Sette giorni dedicati al cervello

Corpo sano in mente sana. Dal 14 al 20 marzo si celebra la Settimana del cervello, ricorrenza annuale dedicata alla consapevolezza del nostro strumento di vita principale. Per l'edizione 2016 l'argomento prescelto è "Il tempo e cervello" e prevede una serie di iniziative, incontri e confronti che metteranno al centro le malattie neurologiche. Per saperne di più: www.neuro.it L'N

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



ALIMENTAZIONE

Nutri la memoria e la concentrazione con i 10 cibi che stimolano la mente

L'olio extravergine di oliva è ricco di vitamina E, che protegge il cervello dallo stress ossidativo. Le verdure verdi sono fonte di acido folico, fondamentale per la salute dei neuroni. E la carne contiene tiroxina, necessaria per la lucidità mentale. Scopri quali sono gli alimenti più preziosi. I consigli per proteggerti dalle malattie degenerative

DI MARILISA ZITO

Con la consulenza della dottoressa Debora Rasio, medico nutrizionista

Ti capita di dimenticare cos'hai fatto due giorni fa? La mattina non sai più dove hai parcheggiato la macchina, perdi spesso le chiavi dentro casa e se non ci fosse l'agenda mancheresti la metà degli appuntamenti? Ti sembra di fare fatica a concentrarti? Niente paura: forse sei solo stanca, stressata o psicologicamente spossata dalla quotidianità e dalle sue tante beghe. Per prima cosa, prova a riorganizzare la tua vita e magari fai una chiacchierata con il medico di famiglia, che non fa mai male. In più, aiutati con l'alimentazione. Esistono, infatti, alcuni cibi che fanno bene alla mente e alla sua elasticità. Se assunti con regolarità nell'ambito di una dieta sana ed equilibrata possono aiutarti, nel tempo, a prolungare la giovinezza e prevenire malattie degenerative come l'Alzheimer. Ecco quali sono. Con qualche consiglio per tenere il cervello in allenamento.

1 *Pesce*

Il cervello è formato per circa il 60 per cento di grassi e fra questi uno dei più importanti è il Dha, un tipo di Omega 3 presente nel pesce, in particolare in quello azzurro (sardine, aringhe, acciughe) e nel salmone selvatico. Questo grasso speciale si concentra nelle membrane delle cellule cerebrali, favorendone una migliore trasmissione dell'impulso nervoso. Più i suoi livelli salgono, dunque, più sale l'efficienza del cervello, con effetti specifici sulla riduzione dell'ansia o della depressione e sull'aumento della memoria, della concentrazione e del tono dell'umore.



2 *Uova*

Il tuorlo è un grande amico della mente. Oltre alla vitamina B12, importantissima per il cervello, contiene una grande quantità di colina (o lecitina), un nutriente che agisce in modo specifico sullo sviluppo di regioni cerebrali coinvolte nell'apprendimento. Molti studi effettuati sugli animali confermano: l'assunzione di colina in gravidanza comporta nei nascituri un aumento del numero dei neuroni e delle loro connessioni, con conseguente (e permanente) miglioramento della memoria e dell'intelligenza. ▶



Occhio agli zuccheri

Dietrofront della scienza sull'importanza degli zuccheri per il cervello: non sempre ne aumentano l'efficienza, come si pensava una volta. Se si esagera possono essere causa di neurodegenerazione. A dirlo sono molti studi, che, oltre a documentare un rischio raddoppiato di sviluppare l'Alzheimer in chi soffre di diabete, segnalano anche i possibili effetti negativi di un eccesso di glucosio nel sangue. In pratica, più salgono i livelli di glicemia, anche senza arrivare al diabete, più aumenta il rischio di cali di memoria nel corso degli anni. Non a caso, infatti, oggi si parla del morbo di Alzheimer come di "diabete di tipo 3", perché l'insulina-resistenza tipica di questa malattia metabolica impedisce l'ingresso di glucosio nei neuroni, compromettendone la funzionalità.



Florian Sommer / foto:ld.com

La fotografia è stata pubblicata in formato digitale e stampata in formato stampa. Il copyright è riservato a tutti i diritti. È vietata espressamente la ristampa o l'uso non autorizzato senza permesso scritto dalla casa editrice.

ALIMENTAZIONE

3 *Frutta secca in guscio*

Noce, mandorle, pistacchi & Co. sono semi: devono garantire l'energia sufficiente allo sviluppo di una pianta. Dunque, sono un concentrato di nutrienti importantissimi: fibre, vitamine (soprattutto B ed E), fosforo, zinco, selenio (che attraverso la produzione di enzimi ricostituisce continuamente il bagaglio di antiossidanti protettivi) e la coppia calcio/magnesio (calmanti e antidepressivi). E poi boro, sostanza fondamentale per la lucidità mentale, e i preziosissimi acidi grassi polinsaturi Omega 3 e Omega 6. Tutte sostanze indispensabili alla salute. È dimostrato che chi consuma frutta secca in guscio quotidianamente riduce il rischio di contrarre le principali malattie croniche a danno del cervello, fra cui le demenze.



4 *Olio extravergine d'oliva*

Contiene antiossidanti polifenoli che contrastano i radicali liberi e, soprattutto, è una fonte importante di vitamina E, liposolubile e quindi in grado di proteggere dallo stress ossidativo i grassi, fra cui quelli presenti a livello cerebrale. Mai eliminare l'olio dalla tavola, dunque, ma attenzione alle calorie (un cucchiaino ne ha 45) e alla qualità: per non perdere tutte le sue virtù deve essere rigorosamente extravergine, spremuto a freddo e ben conservato.



5 *Cereali integrali*

Per mantenere in salute il cervello è buona norma sostituire le farine bianche raffinate con cereali integrali come farro, orzo, segale, avena, quinoa e riso integrale. Contengono infatti fibra insolubile, indispensabile per contenere l'innalzamento della glicemia, che a sua volta rappresenta una delle principali cause di invecchiamento anche per quanto riguarda il cervello. Inoltre, forniscono il bouquet di minerali e vitamine amiche della mente per eccellenza e preziose per la memoria e la concentrazione, come magnesio, zinco e vitamine del gruppo B.



Alzheimer: quando preoccuparsi

Il calo di memoria è un campanello d'allarme per l'Alzheimer? Dipende dall'età. «Prima dei 60 anni», spiega Stefano Cappia, neuroscienziato della [SIN \(Società Italiana di Neurologia\)](#), «in più del 90 per cento dei casi, il deficit di memoria è una percezione soggettiva, legata a disagi psicologici di vario tipo, come l'ansia o la depressione, che nulla hanno a che fare con le malattie degenerative. Dopo i 60, invece, se le dimenticanze sono sistematiche, percepite anche dagli altri e soprattutto in continuo peggioramento, conviene fare una valutazione specifica in uno dei tanti centri - ospedali, grandi Asl, reti di neurologi e specialisti - dedicati ai disturbi cognitivi dell'anziano. Si inizia con un test di memoria, importantissimo perché in grado di verificare la presenza di un effettivo deficit, poi, a seconda dei casi, si prosegue l'indagine con tutti gli esami necessari, comprese eventualmente tac cerebrale e risonanza magnetica».

150



6 *Frutti rossi*

Melagrana, fragole, mirtilli, lamponi, freschi o surgelati, sono ricchi di preziosi antiossidanti (flavonoidi) in grado di proteggere le cellule del cervello dallo stress ossidativo che le fa invecchiare.



7 *Tè e caffè*

La caffeina contenuta in entrambi aumenta i livelli di adrenalina e noradrenalina, neurotrasmettitori che hanno un'azione attivante sulle funzioni cerebrali. Inoltre, sono ricchi di antiossidanti in grado di ridurre le conseguenze dello stress ossidativo e di prevenire i meccanismi infiammatori che favoriscono invecchiamento e malattie degenerative anche a livello mentale. Diversi studi sugli animali e sull'uomo hanno dimostrato che la caffeina aiuta a frenare la perdita di memoria che si verifica con il passare degli anni, con effetti protettivi anche sulla progressione dell'Alzheimer. Quindi, ok il caffè, ma senza esagerare: due-tre tazzine al giorno sono sufficienti per tenere la mente attiva evitando il pericolo di gastrite e tachicardia.



8 *Curcuma*

La curcuma ha proprietà antinfiammatorie, antiossidanti e specificamente neuroprotettive. Tanto che molti studi (i più recenti sono dell'Istituto di scienze neurologiche del Cnr di Catania e del Rockefeller Neurosciences Institute di Washington) ne confermano l'efficacia anche





Perché la memoria fa strani scherzi

C'è la memoria **episodica**, probabilmente esclusiva dell'uomo, che ci permette di ricordare dove, come e con chi si è verificato un determinato evento. C'è la memoria **semantica**, legata alla cultura che, con meccanismi del tutto diversi, ci permette di sapere qual è la capitale della Francia anche senza ricordare dove e quando l'abbiamo imparato. C'è anche la memoria **procedurale**, in virtù della quale, una volta imparato ad andare in bicicletta, lo faremo anche dopo aver smesso per decenni. L'argomento è affascinante e complesso, ma ecco qualche semplice osservazione che ti può essere utile nella vita di tutti i giorni:

- **Dimenticare è fisiologico quanto ricordare.** Il cervello seleziona continuamente le

informazioni, registrandone alcune e cancellandone altre in base a criteri di priorità soggettivi e variabili. E dunque non è un dramma se una volta ti capita di non ricordare più dove hai messo la macchina. Evidentemente l'hai parcheggiata pensando ad altro e l'informazione è andata persa. Se l'avessi fatto notando qualcosa di particolare per te, l'avresti ricordata.

- **La routine condiziona la memoria.** Se la strada per tornare a casa è sempre la stessa, tenderai a farla in modo automatico. Per uscire dalla routine occorre l'attivazione di un meccanismo "di controllo" che a volte, per motivi anche banali come stress o stanchezza, non funziona. E così, può accadere che, senza accorgertene, ti ritrovi direttamente

in casa, anche se avevi deciso di fare una deviazione verso il supermarket. Niente di strano, dunque. Se questi "errori" diventano sistematici, però, meglio fare una verifica dal medico.

- **Ricordi come fosse ieri il primo amore, ma non sai cosa hai fatto ieri.** Dipende dall'interesse, e quindi dalla selezione, ma anche dal fatto che la costruzione delle "nuove" memorie richiede il coinvolgimento dell'ippocampo, struttura cerebrale particolarmente sensibile agli anni che passano. Le memorie "antiche", invece, si distribuiscono nella corteccia cerebrale e sono più resistenti all'invecchiamento. Se questo modo di ricordare accade a una persona cara, cerca di cogliere il lato poetico: si rivivono momenti in genere felici dell'infanzia.

nella prevenzione di malattie come Alzheimer e Parkinson. Si può consumare la curcuma nel curry, dove è mischiata ad altre spezie (pepe nero, peperoncino, coriandolo, cumino, chiodi di garofano, cannella, zafferano) che ne favoriscono l'assorbimento, oppure da sola. In questo caso, sempre per favorirne l'assorbimento, è importante scioglierla in un po' di olio e aggiungere poi un pizzico di pepe.

9 Verdure verdi in foglia

Spinaci, bietta, lattuga, carciofi e ogni tipo di verdura verde in foglia sono fonti di vitamina B9 (acido folico), vero presidio per la salute della mente. Gli studi dimostrano che un abbassamento eccessivo di folati si associa a un aumento di omocisteina, sostanza tossica per vasi sanguigni e neuroni che favorisce o aggrava diverse forme di demenza. Per ottimizzare la resa della vitamina B9, preferite la verdura fresca e cruda, oppure preparata con cotture molto veloci e a bassa temperatura, per evitare che le vitamine termolabili perdano proprietà.



10 Carne

Porzioni moderate di carne (una o due volte alla settimana) forniscono all'organismo tiroxina, ormone in grado di mantenere alti i livelli dei neurotrasmettitori della lucidità mentale (dopamina), dello zinco e della vitamina B12, salva-cervello per eccellenza e particolarmente preziosa perché presente solo nei cibi di origine animale. Tutte sostanze, queste, corresponsabili di reazioni enzimatiche importanti anche per il cervello.



Le attenzioni in più

1. **Varia continuamente i cibi.** Solo così puoi essere certa di mettere insieme tutte le sostanze salva-cervello senza essere costretta a calcoli maniacali. Ed evita i cibi industriali troppo trasformati, che spesso eccedono in sale, zucchero, oli vegetali ossidati e additivi (conservanti, esaltatori del gusto, coloranti), tutte sostanze con effetto negativo sulle funzioni cerebrali.
2. **Fai attività fisica e soprattutto mentale.** Muoversi mantiene giovane l'organismo, cervello compreso, ma esercitare pensiero e logica è ancora più importante. Studi recenti confermano che, rimanendo attivo, il cervello bilancia la perdita fisiologica dei neuroni con lo sviluppo di nuovi collegamenti, limitando anche l'accumulo della proteina beta-amiloide, responsabile di malattie degenerative. Dunque leggi, discuti, informati, ridi e, se fai un lavoro che ti piace, continua a farlo finché puoi.
3. **Dormi almeno sei ore.** Riposare è un meccanismo naturale di protezione, perché durante il sonno si attivano meccanismi di rigenerazione e riparazione essenziali al mantenimento di un buon funzionamento cerebrale, riducendo anche l'accumulo di proteina beta-amiloide con la sua tossicità.
4. **Fai cene frugali. E ogni tanto saltane una.** Mangiare poco a cena consente all'organismo, nelle ore notturne, di andare in chetosi, cioè di consumare tutte le scorte di glucosio prendendo nuova energia solo dai grassi. Questo particolare meccanismo porta con sé molti vantaggi, come quello di ridurre i radicali liberi e i processi infiammatori, migliorare la capacità di produrre energia da parte delle cellule, attivare la crescita di nuovi neuroni e promuovere la salute delle cellule nervose. Un risultato importante di rigenerazione e di contrasto all'invecchiamento cerebrale si può ottenere con una "pausa" dal cibo di 12-15 ore, per esempio dalle 17-20 fino alle 8 del mattino. ▣

Per contenere i danni

Il cervello richiede interventi tempestivi

■ La Società italiana di neurologia (Sin) celebrerà, dal 14 al 20 marzo, la Settimana mondiale del cervello per sollecitare la consapevolezza nei confronti del ruolo che le malattie neurologiche rivestono in termini umani, sociali e scientifici. In particolare verranno illustrati i progressi della ricerca neurologica finalizzati a contenere il peso delle tante malattie neurologiche che richiedono diagnosi tempestive. «Il fattore tempo - sostiene il professor Leandro Provinciali, presidente della Sin - è cruciale in medicina e, in particolare, in ambito neurologico; il neurologo, infatti, lotta contro il tempo per limitare i danni al cervello. La rapidità e l'accuratezza dell'intervento neurologico consentono di ridurre o annullare i danni che spesso condizionano fortemente la qualità di vita dei malati. Oltre a ciò, la diagnosi precoce risulta preziosa in molte malattie, come la malattia di Parkinson e la Sclerosi Multipla. In Italia si registrano circa 70mila malati di sclerosi multipla, 150mila nuovi casi di ictus ogni anno e circa 930mila persone ne portano conseguenze invalidanti. Da segnalare, inoltre, 1 milione di casi di demenza, di cui 600mila per Alzheimer e 100mila per Parkinson.

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



CALENDARIO

a cura di Claudia Di Giorgio

Ai confini della coscienza

States of Mind: Tracing the edges of consciousness

Lo stato di coscienza è uno dei concetti più complessi e al tempo stesso affascinanti tra quelli oggetto delle moderne neuroscienze. La Wellcome Collection, l'originalissimo museo aperto nel 2007 dall'omonimo Trust come «destinazione gratuita per gli incurabilmente curiosi», affronta questo difficile tema in una serie di installazioni che si avvicenderanno fino all'autunno nell'interpretazione delle diverse prospettive da cui «artisti, psicologi, filosofi e neuroscienziati interrogano la nostra comprensione dell'esperienza cosciente». Attraverso l'esplorazione di fenomeni come il sonnambulismo, la sinestesia e i disordini della memoria, la mostra «esaminerà le idee intorno alla natura della coscienza, e in particolare ciò che può accadere quando la nostra tipica esperienza cosciente viene interrotta, danneggiata o minacciata» (in alto, Goshka Macuga, *Sonnambulist*; a fianco, Vladimir Nabokov, *Alphabet in color*).

Londra, Wellcome Collection,
183 Euston Road
Fino al 16 ottobre
Info: wellcomecollection.org/

Settimana del cervello

Coordinata in Europa e negli Stati Uniti dalla Dana Alliance for the Brain, la Settimana del cervello è un appuntamento annuale destinato ad aumentare la consapevolezza e la conoscenza delle ricerche sul cervello da parte del grande pubblico. L'argomento dell'edizione 2016 è «Il tempo è cervello», in relazione all'esigenza di una diagnosi quanto più precoce possibile delle malattie neurologiche. Anche quest'anno, quindi, oltre a proporre dibattiti e conferenze, la Società italiana di neurologia (SIN), responsabile delle attività nazionali, organizza visite guidate a cliniche e laboratori di ricerca.

In varie regioni italiane
Dal 14 al 20 marzo
Info: www.neuro.it



Madre e Figlia: un rapporto che non finisce mai

Organizzato dall'Associazione italiana di sessuologia clinica, il *workshop* condotto da Massimo Recalcati, una delle personalità più stimolanti della psicoanalisi italiana, verte sulle riflessioni contenute nel suo recente volume, *Le mani della madre* (Feltrinelli, 2015), concentrandosi in particolare sulle dinamiche profonde che attraversano il rapporto tra madri e figlie, caratterizzato da «un'intensità ambivalente che lo fa durare per tutta la vita».

Roma, AISC,
via Brescia 48/a
Il 17 marzo
Info: www.sessuologiaclinica.net/

Costruire salute.

Forme vitali e ritmi di festa

«Gli studi più recenti nel campo delle neuroscienze mostrano come nel nostro cervello la costruzione della relazione con l'altro si articola a partire da una dimensione ritmica, che ci spinge verso gli altri in una risonanza non solo emotiva ma anche corporea». È da questa visione della musica e della festa come momenti centrali dello sviluppo della psiche e delle relazioni interpersonali, che partiranno due giorni di lavori con la partecipazione di esperti delle diverse discipline che studiano la mente umana.

Catania, Monastero dei Benedettini,
piazza Dante 32
Il 5 e 6 marzo
Info: www.performat.it

Aprire le porte dei sogni

Promosso dall'Istituto di psicoanalisi H.S. Sullivan, il convegno ha per sottotitolo «L'insoddisfazione di Freud per la sua teoria del sogno e l'importanza dei sogni oggi per la clinica, la ricerca, la teoria» e si propone di «esplorare il sogno, il suo uso in terapia, ma anche le porte che lo studio sui sogni apre sia al livello teorico che di ricerca circa la trasmissione del pensiero, inconscia e non, con le sue implicazioni riguardo al transfert, ai fattori di cambiamento: in sintesi, l'esplorazione dell'incontro tra due menti».

Firenze, Istituto Gradiva,
via delle Belle Donne 13
Il 19 marzo
Info: www.ipasullivan.it

agenda 14/20 marzo

LA SETTIMANA MONDIALE DEL CERVELLO

In Italia, 70.000 persone soffrono di sclerosi multipla e 600.000 hanno la Malattia di Parkinson. Per aiutare chi si trova in queste drammatiche situazioni, dal 14 al 20 marzo, la Società Italiana di Neurologia (SIN) celebra la Settimana Mondiale del Cervello, un appuntamento dedicato alle malattie neurologiche. Info: www.neuro.it

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



BENESSERE a cura di Edoardo Rosati

PAGINE
UTILE

A me gli occhi!

L'ipnosi non è un gioco ma una cura contro ansia e stress

QUELLA CHE A MOLTI APPARE UNA VECCHIA PRATICA ESOTERICA È IN REALTÀ UNO STRUMENTO UTILISSIMO PER FRONTEGGIARE DOLORE, ATTACCHI DI PANICO, PROBLEMATICHE SESSUALI E DISTURBI DELL'ALIMENTAZIONE. E ANCHE PER SUPERARE LUTTI E ABBANDONI

di Simona Regina

Milano, marzo
Affascina, incuriosisce ma ad alcuni desta anche qualche sospetto: per esempio, inquieta l'idea che possa servire (anche) per manipolare le persone a tal punto da farle agire contro la loro volontà. Parliamo dell'ipnosi: **una pratica antica, che tra pregiudizi e falsi miti, sta facendo sempre più breccia in ambito clinico, perché può essere uno strumento efficace per alleviare il dolore e ridurre lo stress, anche in sala operatoria.**

«Il timore di perdere coscienza e di

fare qualcosa sotto il controllo di qualcun altro è infondato: un mito da sfatare», commenta Walter Comello, psicologo e psicoterapeuta, specializzato in ipnositerapia.

TRA LA VEGLIA E IL SONNO

Con l'ipnosi si raggiunge un particolare stato di coscienza, intermedio tra la veglia e il sonno. «In pratica, chi vi si sottopone vive una piacevole sensazione di tranquillità e rilassamento profondo, senza effetti collaterali, è consapevole di quanto accade e ne conserva il ricordo». Lo hanno confermato diversi

studi scientifici, monitorando l'attività cerebrale dei soggetti in stato ipnotico. Come si legge sulla rivista *Scientific American*, l'elettroencefalogramma mostra che sono svegli, ma molto rilassati: sono ben lungi, insomma, dall'essere "automi senza cervello". Piuttosto, si sperimenta una situazione mentale non troppo diversa da ciò che si vive ogni giorno, quando eseguiamo una serie di azioni per abitudine, senza pensarci. «Quando, per esempio, percorriamo sempre lo stesso tratto di strada per andare da casa in ufficio, una parte della nostra mente agisce in

È STATO DIMOSTRATO: L'ATTIVITÀ CEREBRALE SI MODIFICA

- **L'Inserm francese (l'Istituto nazionale della salute e della ricerca medica) ha evidenziato nel suo rapporto sull'efficacia clinica dell'ipnosi che questa tecnica produce effetti biologici tangibili sull'attività del cervello.** È stato possibile confermarlo grazie ai risultati delle moderne tecniche di *imaging* (la diagnostica per immagini).
- **L'ipnosi provoca, per esempio, una serie di modificazioni nelle aree cerebrali «prefrontale»**

A destra, il dottor Walter Comello, psicologo e psicoterapeuta.



e «parietale», quelle coinvolte nell'attenzione; poi influenza l'attività della parte anteriore del «giro del cingolo», la regione del cervello che controlla l'intensità delle sensazioni,

modificando pertanto le connessioni dei centri cerebrali implicati nella percezione del dolore. E sotto ipnosi è stata visualizzata anche una maggiore attività delle onde cerebrali *theta*,

tipicamente associate agli stati di profonda concentrazione.

- **«A seconda del singolo paziente possono essere necessarie più sedute per raggiungere, gradualmente, lo stato di benessere. Ogni seduta, in pratica, è un passo avanti verso lo stare bene»,** dice Walter Comello, protagonista in questi mesi dell'evento *Psicoscopia*, una serie di incontri pubblici a Torino, centrati sull'ipnositerapia per sanare varie problematiche fisiche e psicologiche.

Info: www.waltercomello.it



COME ENTRARE IN TRANCE

La classica immagine del pendolino, uno degli strumenti più tradizionali per l'induzione ipnotica. Chi pratica l'ipnotismo ripete più volte parole e concetti, invitando la persona a rilassarsi e a concentrare l'attenzione su un particolare oggetto (che può essere anche una parte del corpo).

I PRIMI PASSI

Come pratica medica, l'ipnosi risale alla prima metà dell'Ottocento, grazie ai lavori del medico tedesco Franz Anton Mesmer (1734-1815).

L'ORIGINE DELLA PAROLA

Fu il medico scozzese James Braid, nella prima metà del XIX secolo, a coniare il termine «ipnosi», dal greco *hypnos*, che vuol dire «sonno».

L'AVVENTO DI ERICKSON

Lo statunitense Milton Hyland Erickson (1901-1980) è stato uno dei più importanti psicoterapeuti e ipnoterapeuti del Novecento.

modo autonomo. E l'ipnosi serve proprio a entrare in contatto con questa parte di noi che è in grado d'influire sul benessere psicofisico.

Non si tratta di medicina alternativa, e neppure di effetto placebo».

Il cinema e la televisione veicolano per lo più l'immagine dell'ipnotizzatore che fa oscillare un pendolo o un orologio da taschino per indurre uno stato di trance. Ma l'ipnosi clinica non è... un gioco di prestigio. **Nel corso di una seduta, il terapeuta (un medico o uno psicologo) guida con la propria voce la respirazione del paziente, lo invita a rilassarsi, a concentrarsi su se stesso e a focalizzare l'attenzione su uno scopo specifico.** «Le parole sono come semi che fanno germogliare una nuova condizione», in cui la persona è più

sensibile alle suggestioni suggerite dal terapeuta, che fornisce una serie di indicazioni mirate a seconda del problema da affrontare.

UNA VARIA GAMMA DI BERSAGLI

In ambito medico, oggi si ricorre all'ipnosi come metodo analgesico (si parla di «ipnoanalgesia»), come alternativa o ausilio nell'anestesia farmacologica («ipnosedazione») e in psicoterapia. L'Inserm, l'Istituto nazionale della salute e della ricerca medica francese, ha pubblicato un rapporto sull'efficacia clinica dell'ipnosi. E qui ne ha evidenziato **l'utilità terapeutica per alleviare il dolore cronico, l'ansia, i sintomi della sindrome da intestino irritabile e anche per ridurre il consumo di analgesici e sedativi in sala**

operatoria, nel corso di un intervento chirurgico. In alcuni pazienti, addirittura, si è rivelata efficace anche come unico anestetico, in alternativa all'anestesia generale.

L'ipnosi viene inoltre impiegata per il trattamento dei disturbi del comportamento alimentare (leggi: anoressia e bulimia) e di quelli «post traumatici da stress», che possono causare depressione, ansia e panico. «In questo caso, si punta a rafforzare la capacità di fronteggiare difficoltà e problemi innescati, per esempio, da un lutto o da una tragedia che ha finito per sconvolgere la personale esistenza», puntualizza Comello. «Ma l'ipnosi serve pure per risolvere disagi sessuali e di coppia, come l'eccessiva gelosia: ci riesce inducendo una maggiore sicurezza e fiducia in sé». ●