



PSICHEDINTORNI

La Mindfulness riduce la percezione del dolore del 44%

Secondo un nuovo studio, pubblicato sulla rivista *Journal of Neuroscience*, la Mindfulness riduce la percezione del dolore, sia come sensazione fisica che come risposta emotiva, con effetti superiori rispetto ad un placebo, e coinvolgendo meccanismi neurali differenti.

Lo studio

Il dott. Fadel Zeidan, professore di neurobiologia e anatomia alla Wake Forest Baptist Medical Center, ha voluto indagare se i risultati positivi della Mindfulness nella riduzione del dolore, già riportati in diversi studi, fossero dovuti solo ad un effetto placebo- legati alla credenza che la Mindfulness promuova la salute e il benessere- o piuttosto a meccanismi specifici di questo metodo.

Ai 75 volontari che hanno partecipato allo studio, tutti in buone condizioni di salute e senza esperienze pregresse di meditazione, è stato chiesto di valutare la percezione dolorosa indotta da una scossa di calore con sonda termica, secondo due parametri: l'intensità percepita del dolore e la spiacevolezza della sensazione dolorosa.

Inoltre, sono state eseguite le loro scansioni cerebrali tramite MRI- risonanza magnetica funzionale.

Successivamente, i partecipanti sono stati suddivisi casualmente in 4 gruppi, e ad ogni gruppo, per 4 giorni, veniva fatto credere di ricevere un trattamento specifico per il dolore, a seguito della somministrazione quotidiana di alcune scosse termiche dolorose.

In realtà, tre dei quattro gruppi ricevevano un trattamento senza alcun effetto antidolorifico, ma la credenza indotta sull'efficacia del trattamento serviva per valutare un eventuale effetto placebo.

Al primo gruppo, per 4 giorni, veniva applicata, sull'area della pelle interessata dalle scosse dolorose, una crema placebo - si trattava cioè di una semplice vaselina ma ai partecipanti veniva fatto credere che si trattasse di una crema con effetti antidolorifici.

Il secondo gruppo partecipava a un training di Mindfulness di 4 giorni- una sessione al giorno per 4 giorni, ognuna di 20 minuti.

I partecipanti di questo gruppo partecipavano a meditazioni guidate, con istruzioni specifiche su come prestare attenzione ai contenuti mentali ed emotivi, con un atteggiamento non giudicante e non reattivo.

Il terzo gruppo partecipava parallelamente a un finto corso di Mindfulness, della durata di 4 giorni- anche in questo caso, una sessione al giorno, ognuna di 20 minuti.

Ai partecipanti infatti veniva fatto credere di ricevere un training di Mindfulness, ma, di fatto, non veniva data loro alcuna istruzione specifica di un allenamento Mindfulness; bensì veniva chiesto loro soltanto di respirare profondamente per 20 minuti, senza alcuna indicazione su come farlo consapevolmente.



PSICHEDINTORNI

Infine, il quarto gruppo – usato come gruppo di controllo- non riceveva alcun trattamento per il dolore, ma ai partecipanti veniva chiesto soltanto di ascoltare, per 20 minuti al giorno, un audiolibro: “La Storia Naturale e le antichità di Selborne”.

Dopo i 4 giorni, veniva chiesto ai partecipanti di usare il trattamento che avevano ricevuto (meditazione Mindfulness, o meditazione “finta” sul respiro, o l'applicazione della crema), mentre veniva somministrata loro una nuova scossa termica dolorosa, e venivano acquisite le loro scansioni cerebrali con MRI.

Essi dovevano quindi valutare nuovamente l'intensità e la spiacevolezza della sensazione dolorosa percepita, indotta dalla sonda termica.

I risultati

Rispetto al gruppo di controllo (quarto gruppo), negli altri tre gruppi si sono riscontrate delle riduzioni nella percezione del dolore.

La crema placebo ha infatti permesso di ridurre la sensazione fisica del dolore in media dell'11% e la risposta emotiva del 13%; per il finto corso di meditazione, la riduzione è stata rispettivamente del 9% e 24%.

Ma i risultati nettamente migliori si sono ottenuti nel gruppo di meditazione Mindfulness, con una riduzione dell'intensità del dolore percepita del 27% e dell'aspetto emozionale del 44%.

Tali dati dimostrano un'efficacia nettamente maggiore- circa del doppio- della Mindfulness nel ridurre la percezione dolorosa, rispetto ad un semplice effetto placebo ottenuto invece negli altri due gruppi.

Questi risultati hanno sorpreso il professor Zeidan.

Ricerche precedenti infatti avevano dimostrato che la morfina riduce il dolore fisico del 22%, mentre la Mindfulness ha dato risultati decisamente migliori.

Ma i risultati della risonanza magnetica hanno sorpreso Zeidan ancora di più.

Le scansioni cerebrali delle persone che avevano praticato la meditazione Mindfulness mostravano un'attivazione di aree cerebrali differenti rispetto a quelle attivate nelle persone degli altri gruppi.

Nel gruppo di meditazione Mindfulness, il sollievo dal dolore era infatti associato ad una maggiore attivazione delle aree cerebrali deputate alla modulazione cognitiva del dolore (corteccia orbitofrontale e corteccia cingolata anteriore), e ad una contemporanea disattivazione del talamo, una sorta di ‘filtro’ che determina se le informazioni sensoriali possano raggiungere i centri cerebrali superiori.

Nel gruppo della crema placebo, invece, l'effetto antidolorifico era associato ad una riduzione dell'attività cerebrale nelle aree di elaborazione sensoriale del dolore (ovvero la corteccia somatosensoriale secondaria).

Infine, nel gruppo che ha partecipato alla “finta” meditazione, l'effetto analgesico non era correlato ad una significativa attività neurale, ma piuttosto ad una diminuzione della frequenza respiratoria.



PSICHEDINTORNI

Questo studio è il primo a dimostrare che il sollievo dal dolore indotto dalla Mindfulness è associato a meccanismi cerebrali distinti da quelli coinvolti nell'effetto analgesico indotto dal placebo.

«Sulla base dei nostri risultati- afferma il dott. Zeidan- crediamo quindi che venti minuti al giorno di meditazione di consapevolezza potrebbero migliorare il trattamento del dolore in ambito clinico. Tuttavia, dato che il presente studio ha esaminato volontari sani, non possiamo confermare la validità dei risultati anche per i pazienti affetti da dolore cronico».