



## Mente e corpo

### Le emozioni, la psicoterapia e gli effetti positivi sull'organismo

*Circa tre decenni di ricerche, hanno dimostrato che le emozioni (positive o negative), lo stress e la stessa psicoterapia, hanno correlati neurovegetativi, endocrini ed immunitari.*

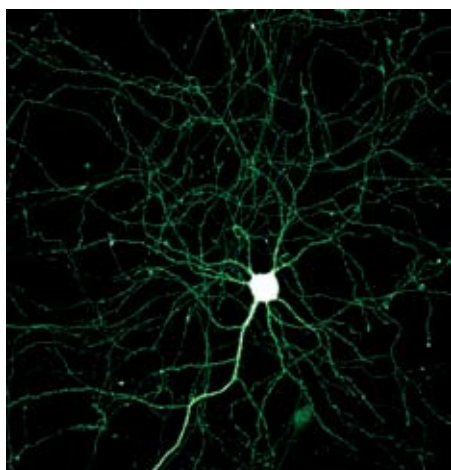
Un numero sempre più cospicuo di studi, rivela che il ruolo delle emozioni negative e dello stress, rappresenta uno dei fattori più importanti nell'eziologia di numerose patologie.

Particolari traumi, un evento esistenziale stressante, stress acuti o cronici, producono delle modificazioni nei diversi apparati dell'organismo.

"Gli eventi psicologici possono essere trasdotti in modificazioni biologiche, dai livelli plasmatici di ormoni, a modificazioni dell'assetto recettoriale, fino alla modulazione dell'espressione genica" (Biondi M. 2002).

Tali modificazioni possono avere un ruolo di cofattore patogenetico nelle patologie cardiovascolari, gastrointestinali e tumorali.

A pilotare le reazioni fisiologiche e neurovegetative conseguenti ad un evento stressante, è il Sistema Nervoso Autonomo



-SNA-, una parte del sistema nervoso che agisce automaticamente, senza l'intervento cosciente e volontario della persona.

In particolare, la ghiandola surrenale - dopo l'intervento dell'ipotalamo e dell'ipofisi-, come conseguenza dello stress, inizia ad aumentare la secrezione del cortisolo, considerato per antonomasia l'ormone dello stress.

Per nostra fortuna l'organismo riesce spesso a far fronte allo stress e al cortisolo; tuttavia, se questi raggiungono un livello particolarmente elevato, risulta complicato per l'organismo far fronte ad una tale "ondata" e la persona si ammala.

Per fortuna, anche le emozioni positive hanno i loro effetti benefici sul nostro organismo, contrastando gli effetti di quelle negative.

"Il medico ha sempre osservato come eventi e situazioni favorevoli, una forte motivazione o interesse e lo stesso sostegno affettivo dei familiari, possano avere in certi casi, effetti positivi nel sostenere un organismo contro una malattia" (Biondi M. 2002).

Recenti studi hanno rivelato che, al pari delle emozioni positive, la psicoterapia, mediante una ristrutturazione prima cognitiva e poi neurale, è in grado di apportare delle modificazioni a livello endocrino, immunitario e non ultimo a livello dell'espressione genica.

Le domande riguardanti gli effetti neurobiologici della psicoterapia, sono più attuali che mai.

Studi effettuati con la PET (Tomografia ad emissione di positroni), hanno evidenziato che le modificazioni cognitive e comportamentali - conseguenti ad una psicoterapia - provocano dei cambiamenti positivi nel metabolismo regionale del cervello.

Pasquette et al (2003), in uno dei primi studi di neuroimmagine applicato alla psicoterapia (effettuato con un paradigma

sperimentale mediante Risonanza Magnetica Funzionale), hanno scoperto che nelle persone con fobia per i ragni (aracnofobia), prima di sottoporsi alla psicoterapia, si attivavano particolari aree cerebrali, tra cui: la corteccia prefrontale dorsolaterale di destra, la circonvoluzione paraippocampale e le aree associative visive bilaterali.

In seguito, quando gli stessi soggetti si sottoposero ad una psicoterapia, né la corteccia prefrontale dorsolaterale né la circonvoluzione paraippocampale, si attivarono significativamente, al pari del gruppo di controllo.

Queste scoperte, suggeriscono che la psicoterapia, è in grado di cambiare i circuiti neurali disfunzionali in soggetti con disturbi d'ansia. Quindi cambiando la mente è possibile modificare anche il cervello.

Gli stessi studi di Beauregard M. (2009) hanno evidenziato come le aspettative e le credenze, possano modulare l'attività neurofisiologica e neurochimica del cervello, e che pertanto le emozioni positive e la psicoterapia, hanno una grande importanza nel processo di guarigione completo e duraturo della persona.

#### Bibliografia

- 1) Beauregard M. (2009) Effect of mind on brain activity: evidence from neuroimaging studies of psychotherapy and placebo effect. *Nord J Psychiatry* 63(1): pp 5-16
- 2) Biondi M. (2002). Correlati biologici della psicoterapia. Congresso Nazionale della Società di italiana di Psicoterapie Brevi. Padova.
- 3) Paquette V, Lévesque J, Mensour B, Leroux JM, Beaudoin G, Bourgouin P, Beauregard M. (2003) "Change the mind and you change the brain": effects of cognitive-behavioral therapy on the neural correlates of spider phobia. *Feb18(2): pp401-9.*