

## Un grande dolore interiore può farci ammalare?

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Cara Professoressa, un grande dolore può far venire un cancro? Ho conosciuto tante persone che si sono ammalate dopo grandi dispiaceri, con i figli, i mariti o le mogli, o nel lavoro. Magari non subito, ma è come se il dispiacere covasse dentro e diventasse una forza maligna. Così mi sembra. Però la medicina ufficiale nega. Lei che cosa ne pensa?”.

Margherita B. (Trento)

Cara Margherita, è possibile che un forte dolore possa arrivare a far ammalare in modo grave. Non solo di depressione, ma anche di tumore. Tuttavia, a mia conoscenza, non abbiamo prove scientifiche che lo confermino in modo conclusivo. Eppure, ascoltando tante pazienti colpite da tumore ho anch'io la sensazione – o intuizione clinica – che la malattia emerga in modo più netto e aggressivo dopo lunghi periodi di sofferenza, dopo profondi lutti, dopo perdite radicali di fiducia, dopo sconfitte pesanti, dopo tradimenti che hanno lacerato il cuore.

E' possibile che la persistente depressione generale e specifica del sistema immunitario, che ogni dolore persistente e grave comporta, favorisca l'emergere iniziale di cellule tumorali, che non vengono più tenute a bada e distrutte, come invece succederebbe con un sistema immunitario efficiente. Come un esercito in rotta non controlla più il nemico invasore, così un sistema immunitario sregolato non è più in grado di controllare in modo efficiente i diversi territori del corpo.

Il dolore psichico potrebbe favorire l'emergere dei tumori anche con altre modalità, che potrebbero potenziare le conseguenze nefaste della perdita di efficienza immunitaria. Quando il dolore emotivo è intenso si dorme poco e male: e la carenza di sonno è un potentissimo fattore di stress biologico; aumentano inoltre gli ormoni d'allarme, l'adrenalina e il cortisolo: ed è come il corpo si trovasse in stato di guerra permanente; si mangia poco e male, e anche questo impoverisce le capacità di difesa. L'effetto “nocebo”, le aspettative negative sul proprio futuro e sulle conseguenze nefaste di dolori o torti subiti, potrebbero ulteriormente aumentare la vulnerabilità sia di fronte ad agenti patogeni (anche i virus della banale influenza ci colpiscono di più quando siamo stanchi, stressati, emotivamente “a terra”), sia di fronte a fattori cancerogeni genetici o acquisiti (come il fumo e i tossici ambientali, ma anche il Papillomavirus).

La verità è che scientificamente sappiamo ancora troppo poco su quanto le emozioni negative possano farci ammalare... e quelle positive ci possano far guarire, anche se l'attenzione su questo fronte è fortunatamente in crescita. Credo sia saggio avere cura del proprio equilibrio fisico e psichico. E quando il dolore emotivo ci visita, superata la fase acuta, è saggio tornare ad avere cura di sé, del proprio corpo e della propria psiche. Ed è prezioso stare vicini emotivamente alle persone che attraversano le prove difficili della vita. Forse non riusciremo a prevenire un tumore – non sappiamo – ma potremmo ridurre l'aggressività o aiutare l'altro/a ad aumentare le proprie capacità di difesa.

Mi piace pensare che l'amore – quello sano, limpido e generoso – sia un potente fattore di prevenzione della malattia, tumorale o meno, e un fattore di cura. Non onnipotente, ma certo

prezioso. "L'essenziale è invisibile agli occhi", come diceva Antoine de Saint Exupéry in "Il piccolo principe". Almeno per ora.

---

---

Prevenire e curare – Come attraversare il dolore senza ammalarsi

- Curare l'alimentazione e la qualità e quantità del sonno
  - Fare regolare movimento fisico per scaricare stress e tensioni
  - Evitare "autoterapie" o analgesici illusori come l'alcol, il cibo eccessivo o le droghe
  - Accettare un aiuto antidepressivo, anche farmacologico
  - Dar parole al dolore, con un'amica/o di cui ci si possa fidare, con un/a psicoterapeuta di qualità
  - Fare periodicamente i controlli preventivi e di diagnosi precoce: un tumore diagnosticato in fase iniziale è ben curabile nella maggioranza dei casi
- 
-