

Panico caldo. Pillole e sport per vincere gli attacchi

Comincia all'improvviso. Il respiro che si fa grosso, la saliva che non va giù, la sensazione di soffocare. Oppure: il cuore batte forte, le fitte, un dolore al braccio. Tale e quale a un infarto.

A certi formicolano le braccia o le gambe, si sentono incapaci di muoverle. Bloccati, paralizzati. Ad altri capita una sorta di straniamento, di sentirsi e guardarsi da fuori, come in un'ossessione. «Fino a che il paziente non sopporta più queste sensazioni, e chiede aiuto, perché è certo di essere sul punto di impazzire». Il paziente non è uno su mille, siamo noi un caso su tre. La malattia è l'attacco di panico. Il medico che lo descrive è Rosario Sorrentino, neurologo, professore a «La Sapienza». È stato il primo a filmare nell'encefalo, grazie alla risonanza magnetica funzionale, una di quelle crisi. Iceberg di una malattia, con causa genetica, il malfunzionamento del neurotrasmettitore serotonina. Male controverso e «recente». Controverso perché minimizzata (chi si rivolge al pronto soccorso spesso si sente dire: «Non è nulla, solo panico»). Recente perché soltanto negli anni Ottanta è stata affermata come tale. Da un'autorità mondiale nel campo della psichiatria, Gian Battista Cassano, professore all'università di Pisa. Il quale pubblicando il «Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali» svelò realtà sommerse, precise patologie. «In quel periodo introducemmo il concetto di disturbo da attacchi di panico e fu un altro terremoto in psichiatria. Fummo accusati di inventare

malattie solo per permettere all'industria farmaceutica di vendere nuove pillole. Ma gli attacchi di panico possono assumere forme diverse e non essere riconosciuti come parte di un disturbo d'ansia. Invece hanno basi biologiche. I fattori ambientali possono influire, dando avvio al disturbo che, tuttavia, tende a mantenersi anche quando si individua la forma di stress. È importante perciò rivolgersi allo psichiatra. Il più presto possibile». Scoperchiare il malessere, pungolare chi ne soffre a prenderne coscienza e ad affidarsi al medico. Sorrentino ne ha fatto una crociata. Per questo ha scritto un libro appena pubblicato da Mondadori, «Panico!», un saggio in forma di intervista scritto con la giornalista Cinzia Tani. «Una bugia che rovina la vita», il sottotitolo. Perché il Dap, disturbo da attacco di panico, «fa prigionieri del terrore per un pericolo che non esiste - spiega Sorrentino - Allora si mettono in atto tutte le "exit strategy" per evitare quello che non è altro che un fantasma. Non viaggiamo per paura di prendere l'aereo, non frequentiamo luoghi sconosciuti per il timore di non trovare vie d'uscita in caso di allarme, né quelli affollati, dove potremmo restare in trappola. Sottraendo e sottraendo, non usciamo più di casa. È l'agorafobia, la paura di allontanarsi da luoghi ritenuti sicuri. Ed è anche la fobofobia, la paura di aver paura per cui si evita il minimo azzardo. Mi capitò una volta di dover andare a visitare una paziente per strada. Non riusciva a superare il timore di entrare nel mio studio». Sono le grandi città i teatri del panico. Roma è la metropoli con il record di attacchi, seguita da Milano. Per il traffico caotico, i mezzi pubblici affollati, gli uffici nei quali si fa la fila strizzati come polli. «Lo stress che si sopporta intrappolati in un ingorgo - spiega Sorrentino - l'incubo delle barriere architettoniche, che nella mente di chi soffre ostacolano la fuga. E poi i luoghi chiusi, nei quali non è

garantito il ricambio di aria». Sì, perché il neurologo e la sua équipe hanno dimostrato che la concentrazione di anidride carbonica nell'aria scatena la crisi. «L'eccesso di Co₂ stimola nel cervello le sentinelle ecologiche, i recettori deputati ad analizzare la qualità dell'aria. Nelle persone geneticamente predisposte questo interruttore fa partire una scarica di noradrenalina e provoca l'attacco di panico. E che nei treni, nelle aule universitarie, nelle discoteche l'anidride carbonica è troppa l'ha verificato Livio De Santoli, della Sapienza, tra i massimi esperti di ventilazione ambientale». Il quale, per esempio, ha trovato che sulla linea A della metro, alle 9 di mattina, ci sono 2000-2300 parti di Co₂ per milione, mentre l'Organizzazione mondiale della Sanità ha stabilito che il tasso oltre il quale è preferibile non sostare in un certo luogo è di mille parti per milione. Idem sul bus 64, quello per San Pietro: 2000-2500 parti di Co₂ per milione. Sul treno Caserta-Roma si tocca il picco di 3000-3300 parti. Il corollario è che l'estate è la stagione più pericolosa. Il caldo, l'afa sono deleteri. Anche psicologicamente. Perché se l'individuo da Dap teme ogni cambiamento, i mesi estivi mutano al massimo le nostre abitudini: altri abiti, orari, occupazioni (causa ferie), dimore (causa vacanze). Gli altri motivi scatenanti sono lo stress da lavoro, un lutto, la separazione dal partner e, nei bambini, quella dei genitori. «Ma i malati aumentano - quantifica Sorrentino - In Italia ce ne sono due milioni l'anno. Fanno male anche troppo caffè, il fumo, le droghe. Anche gli spinelli». Le donne portano di più il fardello. Anche perché gli uomini tendono a nascondere il malessere. Lui che ha paura è una sconfitta inconfessabile, una fragilità da non ammettere mai in una società di vincenti. E la cura? «I farmaci - sillaba risoluto Sorrentino - I famosi Ssri». Grazie a loro la serotonina resta

quanto deve tra un neurone e l'altro, non fugge causando squilibrio. «Chiamateli pure psicofarmaci e usateli senza timore. Non causano dipendenza, non imbottiscono, come dice il luogo comune. Sono l'incursione amica quando i cattivi stanno per vincere sui buoni. Una terapia guidata da uno specialista porterà a smascherare la bugia del cervello. Lo sport è importantissimo. Smaltisce lo stress, dà benessere e autostima. Abitua il cervello a non temere l'accelerazione cardiaca, il fiatone. Camminare svelti, correre, nuotare, tre volte alla settimana». E quello che non si deve fare? «La psicanalisi. Chi è malato deve prendere farmaci, non chiacchiere che offrono solo una possibilità di maturazione, che alleviano i disagi esistenziali. Se si sta male davvero, non serve stendersi sul lettino a parlare per anni di padri e di nonni. L'analista fa quattro danni: trasforma il problema da acuto in cronico; impone al paziente la vocazione al dolore, impedendogli di prendere medicine che lo fanno stare meglio; gli distrugge la vita perché la sofferenza è tale che si rinuncia al lavoro, alla scuola, a una vita sociale e affettiva; lo prosciuga economicamente, perché decenni di sofà costano quanto un mutuo».