



Psicoterapia e psicofarmaci: uno a zero

Fonte: AGI

La terapia cognitiva è utile per il trattamento di molti disturbi psichiatrici, con un'efficacia pari o in alcuni casi addirittura maggiore rispetto agli psicofarmaci. La conferma arriva dalle linee guida dell'APA, American Psychiatric Association, stilate sulla base di rigorose revisioni della letteratura scientifica.

“La terapia cognitiva è quella che più di ogni altra è stata sottoposta a studi che ne hanno empiricamente e rigorosamente confermato l'efficacia su diverse forme di sofferenza mentale - spiega il Prof. Francesco Mancini, direttore dell'Associazione di Psicologia Cognitiva e della Scuola di Psicoterapia Cognitiva, scuole di specializzazione post-lauream in psicoterapia cognitiva.

“Tra i vari disturbi per i quali la psicoterapia cognitiva ha dimostrato scientificamente la propria efficacia vi sono la fobia sociale, il disturbo ossessivo-compulsivo, la depressione, gli attacchi di panico e i disturbi del comportamento alimentare, in particolare la bulimia - sostiene la prof. Sandra Sassaroli direttore di Studi Cognitivi.

Gli studi riportati dalle linee guida APA a supporto dell'efficacia della terapia cognitiva sono molti. Vale per tutti lo studio pubblicato sulla rivista scientifica Jama a firma del gruppo di psicoterapeuti Barlow, Gorman, Shear e Woods, condotto su 312 pazienti con disturbo di panico. I pazienti sono stati divisi in 5 gruppi diversi e curati con differenti terapie: solo imipramina (un farmaco antidepressivo di provata efficacia); solo terapia cognitiva; terapia cognitiva e imipramina; terapia cognitiva e placebo; solo placebo.

I risultati hanno dimostrato che la terapia cognitiva è più efficace del farmaco sul lungo periodo. Più precisamente, dopo 12 settimane di trattamento intensivo, terapia cognitiva e imipramina (sia separatamente che insieme) erano di efficacia equivalente ed entrambe superiori al placebo. Dopo 6 mesi di trattamento di mantenimento, terapia cognitiva e imipramina erano di efficacia equivalente, entrambe superiori al placebo e inoltre la combinazione di terapia cognitiva e imipramina era più efficace dei due trattamenti separati. Dopo altri 6 mesi in cui i pazienti non avevano ricevuto alcun trattamento, terapia cognitiva e terapia cognitiva con imipramina erano ancora efficaci mentre il gruppo 1 che aveva ricevuto solo imipramina non era più in condizioni migliori del placebo.

Ciò dimostra che la terapia cognitiva è più efficace dei soli psicofarmaci se si considera la tenuta del miglioramento nel tempo: la psicoterapia continua ad essere efficace, anche dopo la sua conclusione, al contrario dei farmaci.

Le linee guida dell'APA sono, dunque, una svolta nell'approccio ad alcuni disturbi psichiatrici e ridimensionano la tendenza a un esagerato ricorso agli psicofarmaci che in questi ultimi anni sono stati a volte considerati alla stregua di una panacea. “Da un'attenta analisi di queste linee guida emerge che la psicoterapia cognitiva rappresenta, ad oggi, il trattamento da consigliare al paziente come intervento elettivo per molti disturbi psichiatrici - interviene Mancini - Un rapido elenco comprende le forme di ansia e più precisamente il disturbo ossessivo-compulsivo, il disturbo da attacchi di panico, la fobia sociale, la depressione e le ricadute, il disturbo post-traumatico da stress e i disturbi alimentari e in particolare la bulimia. Va chiarito anche che quando la terapia cognitiva non viene indicata tra i trattamenti raccomandati, non significa necessariamente che non funzioni. Può essere invece,



come spesso accade in medicina, che sono ancora poche le ricerche rigorose condotte per valutarne l'efficacia."