

La mente è rilevante nella sopravvivenza al cancro

Uno studio controllato dimostra che se la depressione sparisce nel primo anno dopo la diagnosi, la speranza di vita raddoppia

Francesco Bottaccioli

Presidente on. Società Italiana di Psiconeuroendocrinoimmunologia

Come si sa, nel campo della farmacoterapia del cancro molte sono le ricerche ma pochi, purtroppo, i nuovi farmaci di reale efficacia innovativa. Anche per questo c'è un crescente interesse verso approcci non farmacologici e di valutazione della salute del malato di cancro nella sua interezza.

Recentemente, un gruppo di psicologi e psichiatri delle Università di Stanford e di Alberta, americana la prima e canadese la seconda, guidato da David Spiegel, pioniere e leader internazionale della psico-oncologia, ha pubblicato uno studio randomizzato controllato su un centinaio di donne con cancro metastatico (e/o recidivante) alla mammella. Tutte sono state studiate anche per la depressione tramite un apposito test. Una metà di loro è stata inserita in un programma di terapia di gruppo di supporto psicologico e di espressione emozionale, l'altra invece ha seguito un programma di tipo informativo educativo. Il programma di supporto prevedeva una seduta settimanale di un'ora e mezzo per un anno. Le conclusioni, pubblicate sul *Journal of Clinical Oncology*, dimostrano che le persone che nel primo anno di vita hanno abbattuto la depressione, hanno guadagnato due anni e mezzo di vita rispetto al gruppo di controllo: 53,6 mesi contro 25,1, più del doppio.

Gli autori della ricerca fanno notare che lo studio è, come si dice, correlazionale e cioè dimostra una relazione tra depressione e sopravvivenza al cancro, non prova una relazione causa-effetto, ma la correlazione mostrata in questo studio è forte e al riparo da effetti distorcenti.

Del resto, poco più di un anno fa, una meta-analisi pubblicata su *Cancer* e realizzata su 31 studi di tipo prospettico e cioè di esame dell'andamento della malattia nel corso del tempo, che sono poi tra i più affidabili, aveva concluso che tra i pazienti con sintomi depressivi si registrava un 25% di aumento della mortalità, che diventava quasi 40% se si era in presenza di una vera e propria diagnosi di depressione. Adesso lo studio di Spiegel mostra la controprova: se la depressione se ne va, la speranza di vita aumenta.

È un ulteriore importante anello nella "tela" che lo psichiatra americano va tessendo da una trentina d'anni con l'obiettivo di dimostrare, fuori di ogni dubbio, che la mente è fondamentale non solo nel migliorare la qualità della vita delle persone con cancro, ma anche nell'incrementare la quantità di vita. Nel 1989 per la prima volta pubblicò su *Lancet* risultati positivi proprio su donne con cancro al seno. Nei successivi quindici anni vennero pubblicati studi con risultati contrastanti, poi nel 2008 e nel 2010, Barbara Andersen dimostrò, sempre su *Cancer*, che, a distanza di 11 anni dalla diagnosi di cancro, le persone che avevano seguito il programma di supporto psicologico non solo avevano avuto una vita migliore ma anche, statisticamente, più lunga, perché avevano anche un sistema immunitario più efficiente, proprio per la loro maggiore capacità di gestire lo stress, appresa nei gruppi di sostegno.

Viene da chiedere: e se dirottassimo verso queste ricerche un po' del fiume di denaro che dalle nostre tasche va alla ricerca farmacologica, non avremmo qualche vantaggio?

PUBBLICATO SU REPUBBLICA DEL 13 APRILE 2011. DIRITTI RISERVATI

www.simaiss.it

