

Stili di vita corretti arginano GLI ATTACCHI DI PANICO

«CAMMINARE ALL'ARIA APERTA E ANDARE IN BICI A VOLTE PUÒ BASTARE PER GUARIRE. CIÒ AIUTA A PRODURRE SEROTONINA, DOPAMINA ED ENDORFINE», SPIEGA L'ESPERTO CHE RACCONTA IL CASO DI SUA FIGLIA GIULIA. «HA VOLUTO CHE FOSSI IO A CURARLA. NON È STATO FACILE, MA CE L'ABBIAMO FATTA»

di Roberta Spadotto

Chi ha provato un attacco di panico di sicuro non lo dimentica. «È un evento traumatico che esordisce all'improvviso, mentre si stanno facendo anche le cose più banali ed è vissuto come paura di morire, di impazzire o come perdita di controllo». A parlare è il neurologo Rosario Sorrentino, già noto per un libro di successo sull'argomento uscito 15 anni fa e ora autore, assieme alla figlia Giulia, del manuale *Panico 2.0. Un disturbo che si può vincere* (Compagnia Editoriale Aliberti - 224 pagine - 19 euro) nel quale - oltre a fare il punto su questo disturbo, considerato una vera e propria malattia fisica - la coppia racconta dall'interno il percorso terapeutico. «Giulia, che ora studia Medicina, ha sofferto di attacchi di panico», spiega Sorrentino, che si definisce un neurologo prestato alla psichiatria, «e ha voluto che fossi io a curarla».

Dottor Sorrentino, come si riconosce un attacco di panico?

«I sintomi più comuni sono tachicardia, respiro corto, vertigini, sensazione di formicolio o intorpidimento degli arti, ac-

COME CARLO

Carlo Verdone, 73 anni, viene curato con un ansiolitico da Margherita Buy, 61, nel film *Maledetto il giorno che t'ho incontrato* (1992).



compagnati da una terribile paura. La prima volta può essere confuso con un malore. Però quando gli esami clinici escludono malattie come infarto oppure ictus allora possiamo dire che si è trattato di un attacco di panico».

Quali sono le motivazioni?

«Lutti, separazioni, momenti di passaggio faticosi da rielaborare. E uno stile di vita errato: poco sport, poco sonno e un eccesso di caffeina o di nicotina».

Nel libro lei dice che è un disturbo democratico: può capitare a chiunque. E pare che siano molti a soffrirne.

«Ne soffrono circa due milioni e mezzo di italiani, ma è un dato al ribasso, soprattutto dopo la pandemia. Perché una volta scoperto di che cosa si tratta, sono in po-

chi a ricorrere alla cura risolutiva. E questo perché in Italia c'è ancora un pregiudizio relativo ai disagi mentali e uno stigma riguardo all'utilizzo dei farmaci. Per cui si ricorre a cure palliative come l'agopuntura, lo yoga, la meditazione, che aiutano ma non risolvono, o peggio ancora ci si affida alla psicanalisi».

È molto critico a riguardo, perché?

«La psicanalisi è un affascinante percorso intellettuale che però non cura gli attacchi di panico. Ne ho la prova da molti pazienti che sono stati in analisi per anni, senza risolvere il problema. L'attacco di panico è uno squilibrio biologico del cervello, avviene quando il nostro sistema d'allarme neurologico va in tilt, ed è come se fossimo sempre sul chi va là. Va quindi



LE CONFESSIONI IN LACRIME SUI SOCIAL

A destra, Fedez, 34 anni, ha parlato diverse volte sui social dei suoi problemi di ansia e anche, tra le lacrime, degli effetti collaterali di alcuni farmaci. Sopra, la top model Bella Hadid, 27, che un paio di anni fa confessò, piangendo, ai suoi 61 milioni di follower su Instagram di soffrire di depressione e attacchi di panico.



curato con farmaci adeguati e uno stile di vita appropriato».

Quando è il caso di rivolgersi a uno psichiatra?

«Quando, dopo un attacco di panico, cambia la qualità della vita e si inizia a soffrire di "ansia anticipatoria": se è successo in aereo, allora non volerò più, se è accaduto per strada, non uscirò più. Si ha paura di tutto, soprattutto della paura (*la fobofobia*, ndr) e questo incide sulla scelte, sui rapporti. Si inizia a "non voler uscire dal recinto" e ci si può ammalare di depressione».

Lei dice che la cura farmacologica è individuale e va cucita addosso a un paziente come un vestito di sartoria.

«Sì. Prima di tutto, non si tratta di benzodiazepine che stordiscono e danno dipendenza, ma di precursori della serotonina. Il nostro organismo produce naturalmente serotonina, dopamina ed endorfine. Tuttavia, in certi momenti della vita, queste sono carenti. Il mio motto è "tanto movimento, meno medicine": all'inizio della terapia prescrivo dosi molto basse di farmaci e dico alle persone di fare attività fisica quotidiana, come camminare all'aria aperta o andare in bici, per stimolare la produzione di quelle sostanze da parte del corpo. A volte basta questo per guarire. Altre, va abbinata una terapia cognitivo-comportamentale per ritornare a riappropriarsi della propria vita».

In quanto tempo si può guarire dagli attacchi di panico?

«In uno o due anni, se ci si fida del proprio medico e lo si segue. Oltre a stigmatizzare l'uso dei farmaci, molti spesso seguono "terapie fai da te": si smette la terapia anzitempo e improvvisamente, con un conseguente riacutizzarsi dei sintomi».

Nel libro parlate dei social come di un ottimo veicolo per superare i pregiudizi sui disagi mentali.

«La gente si sta facendo coraggio dopo che alcuni personaggi pubblici hanno sdoganato l'attacco di panico e adesso ne parla più apertamente di un tempo».

Roberta Spadotto



AFFETTI SPECIALI

La copertina di *Panico 2.0*, scritto a quattro mani dal neurologo Rosario Sorrentino, 65 anni, e dalla figlia Giulia, 28 (insieme nella foto), studentessa di Medicina. La ragazza ha sofferto in passato di attacchi di panico e ha voluto essere seguita da un medico speciale, suo padre. «Non è stato facile, ma ce l'abbiamo fatta», raccontano.