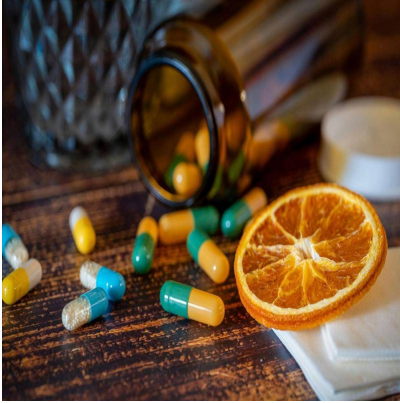




Mente e corpo pi¹ scattanti con il finto integratore, in uno studio il potere dell'effetto placebo

Descrizione

(Adnkronos) Un integratore "fake" per "ingannare" gli anziani e scoprire quanto "potente" l'effetto placebo. È stato questo il punto focale di una ricerca condotta da psicologi dell'Università Cattolica del Sacro Cuore, campus di Milano, che ha scoperto come "assumendo per tre settimane un finto integratore (in realtà un placebo) "è possibile ottenere miglioramenti sia fisici, sia cognitivi nelle persone in età anziana. Ma non solo: "è emerso inoltre che il placebo funziona anche quando chi lo assume "è al corrente di cosa sta veramente assumendo. Il lavoro "è stato pubblicato sull'International Journal of Clinical and Health Psychology e condotto dalla dottoressa Diletta Barbiani, e dai professori Alessandro Antonietti e Francesco Pagnini, ed "è stato realizzato con i fondi Pnrr del progetto Age-IT.

Lo studio si inserisce in un filone consolidato di lavori in cui analizziamo il ruolo della mente nei processi di invecchiamento "spiega Pagnini, ordinario di Psicologia Clinica alla Facoltà di Psicologia dell'Università Cattolica "che "è molto importante". Nessuna ricerca, informa una nota della Cattolica, aveva ancora esaminato se un placebo nel suo significato tradizionale (un trattamento inerte presentato come attivo) possa influenzare le funzioni che tendono a declinare naturalmente con l'età.

Il nostro obiettivo "sottolinea Pagnini "era chiarire se una terapia placebo ingannevole e in aperto (ovvero chi la assume, "è consapevole si tratti di un placebo) potesse influenzare le funzioni psicologiche, cognitive e fisiche negli anziani che vivono in comunità". I ricercatori hanno coinvolto 90 anziani sani, assegnati casualmente a una delle tre condizioni: un gruppo di controllo che non ha ricevuto alcun intervento; un gruppo placebo ingannevole che ha ricevuto pillole placebo dicendo loro che queste contenevano principi attivi efficaci nel migliorare le funzioni e il benessere; un gruppo placebo in aperto, esplicitamente informato che le pillole erano inerti ma in grado di indurre risposte benefiche a livello mente-corpo.

I partecipanti hanno completato questionari di autovalutazione (riferendo informazioni sui livelli di stress percepito, benessere psicologico, sonnolenza, affaticamento, ottimismo, autoefficacia, stereotipi sull'invecchiamento) e test oggettivi di memoria a breve termine, attenzione selettiva e prestazioni fisiche prima e dopo l'intervento di tre settimane. Dallo studio si legge che è emerso che dopo tre settimane, il gruppo placebo in aperto ha mostrato un livello di stress percepito inferiore rispetto sia al gruppo placebo ingannevole che al gruppo di controllo. Anche le prestazioni della memoria a breve termine sono migliorate significativamente nel gruppo placebo in aperto rispetto ai controlli.

Le analisi hanno rivelato miglioramenti cognitivi e fisici costanti in entrambi i gruppi placebo, con effetti particolarmente pronunciati nel gruppo placebo in aperto. In particolare, si è visto che il placebo migliora le performance fisiche del 7% quando assunto con inganno, e del 9,2% quando assunto in modo consapevole. Le performance cognitive migliorano, a seconda del test di valutazione adoperato dagli psicologi, tra il 12,6% e il 14,6% nel caso del finto integratore (placebo con inganno), e tra il 6,9% e il 21,5% nel caso del placebo assunto consapevolmente.

Si tratta di effetti significativi che rimarca lo psicologo paragonabili a quelli visti in alcuni studi sperimentali sull'attività fisica per quanto riguarda la performance fisica e di training cognitivo, soprattutto per quanto riguarda la memoria. Tra i vari effetti verificati, è stato un miglioramento a livello di sonnolenza e, soprattutto per il gruppo del placebo assunto consapevolmente, dei livelli di stress. Gli interventi placebo conclude la nota hanno migliorato molteplici ambiti funzionali negli anziani, con i placebo in aperto che hanno prodotto benefici paragonabili o superiori a quelli dei placebo ingannevoli. Questi risultati suggeriscono il potenziale dei placebo in aperto come approccio promettente ed eticamente accettabile per promuovere un invecchiamento sano. Questi risultati sono un altro tassello nella letteratura scientifica che sta dimostrando quanto il ruolo della mente, intesa come pensieri, emozioni, e percezione di sé, sia estremamente rilevante nei processi di invecchiamento, non solo per quanto riguarda il benessere psicologico, ma anche per quanto riguarda la funzionalità fisica e cognitiva.

?

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Marzo 26, 2026

Autore

redazione

default watermark