



---

## L'efficacia dell'ipnosi nel dolore

---

**Data** 26 dicembre 2001  
**Categoria** scienze\_varie

---

Benche' i medici che esercitano l'ipnosi vantino generalmente ottimi risultati nelle piu' svariate malattie, e soprattutto nella terapia del dolore, la comunita' scientifica rimane spesso abbastanza scettica in quanto tali affermazioni non appaiono suffragate da prove concrete e per la maggior parte si riferiscono a casistiche sporadiche e non controllate. In alcune scuole di medicina, soprattutto negli USA e in Inghilterra, l'ipnosi e' compresa tra le materie di insegnamento e viene usata specialmente dai dentisti nella analgesia orale, tuttavia l'affermarsi di terapie farmacologiche affidabili e prive di sostanziali effetti collaterali ha ridotto sempre di piu' questa pratica.

Alcuni ricercatori americani hanno voluto fornire una chiarificazione sulla reale efficacia della suggestione ipnotica nella terapia del dolore e piu' generalmente nel miglioramento dello stato del paziente. Hanno effettuato percio' una metanalisi degli studi sull'argomento eliminando tutte le casistiche aneddotiche ed esaminando solo quelle che rispondevano a precisi criteri scientifici ed hanno paragonato i risultati ottenuti con quanto prevedibile secondo la "scala di sensibilita' all'ipnosi", un questionario che distingue i soggetti in alta media e bassa suggestionabilita'.

I ricercatori hanno rilevato che nel 75% dei pazienti le suggestioni ipnotiche avevano avuto un reale effetto nel ridurre il dolore e che, escludendo i soggetti a bassa suggestionabilita', la maggior parte dei rimanenti soggetti aveva ricavato un reale beneficio dal trattamento ipnotico. Il beneficio veniva valutato sia dalle dichiarazioni dei pazienti e dalle risposte a dei questionari appositi, sia mediante osservazioni nel loro comportamento (riduzione della richiesta di analgesici o di tranquillanti) nonche' dei correlati psicofisiologici rilevati con elettrodi dopo il trattamento.

Non sono state riscontrate controindicazioni o effetti collaterali indesiderati e oltretutto, poste a confronto con un gruppo di soggetti che aveva praticato intervento psicologico di tipo non ipnotico per la riduzione del dolore, le suggestioni ipnotiche sono risultate complessivamente piu' efficaci.

("Psicologia contemporanea" n. 168, Novembre/Dicembre 2001)