L' insonnia si puo' curare anche a grande distanza.

Data 31 luglio 2022
Categoria Medicinadigitale

Grazie ad una nuova " App" verificata dal prestigioso NICE

L'insonnia è un problema serio, piuttosto frequente parzialmente invalidante. In Italia l'insonnia affliggerebbe almeno il 5,3% delle donne ed il 3,2% degli uomini(1). In tutti I paesi sviluppati la larghissima maggioranza dei pazienti viene trattata con farmaci che molto spesso creano dipendenza psicologica e talora anche dipendenza fisica, con possibili sintomi da astinenza.

Buone notizie tuttavia ci giungono dall'Inghilterra (UK): il prestigioso NICE (National Institute for Health and Care Excellence), noto per il rigore e la affidabilità dei giudizi, ha approvato una App basata su un algoritmo di intelligenza artificiale in grado di trattare con successo pazienti affetti da insonnia senza ricorrere a farmaci (2).
Vediamo meglio di che cosa si tratta: da alcuni decenni psicologi psichiatri e psicoterapeuti hanno sviluppato diversi tipi di intervento psicologico per la cura dell'insonnia: la tecnica che ha dimostrato in vari studi maggiore efficacia è la terapia Cognitivo-Comportamentale, nella quale il terapeuta cerca di individuare con il paziente le sue modalità non ottimali di relazionarsi con sè stesso e con gli altri, aiutandolo a ridefinire ed a modificare opportunamente la propria vita.

Nella terapia dell'insonnia, in particolare, il terapeuta guida il paziente in un percorso che lo aiuta a ritrovare le sensazioni di rilassatezza e di allontanamento dal mondo che conducono le persone "normali"ad abbandonarsi nelle braccia del sonno…
È tuttavia difficile e costoso trattare individualmente migliaia di pazienti: per tale motivo un gruppo di psicologi psichiatri ed informatici in vari anni di studi ha sviluppato un software basato su algoritmi di intelligenza artificiale che ha riprodotto digitalmente in una App (disponibile per 45 sterline), un trattamento dell'insonnia basato sull'approccio cognitivo comportamentale.

La App, denominata "Sleepio", è stata valutata in dodici studi controllati randomizzati ed ha dimostrato di risolvere l'insonnia in un numero significativo di soggetti malati (3).
Non sono stati ancora pubblicati studi che comparino la App Sleepio con la terapia cognitiva comportamentale per l'insonnia somministrata direttamente dal terapeuta.
Sleepio prevede un percorso online di 6 settimane nell'arco del quale il paziente è aiutato ad identificare pensieri, sentimenti, emozioni e comportamenti che contrastano il sonno fisiologico e favoriscono la insonnia; in una fase successiva il paziente è guidato verso un atteggiamento positivo nei confronti del sonno con suggerimenti comportamentali che contribuiscono a recuperare il sonno fisiologico.
Una prima verifica effettuata dal Nice in nove medicine di gruppo inglesi avrebbe portato a riscontri positivi: minor numero di accessi per insonnia e minor numero di prescrizioni farmacologiche(3).

Commento: uno dei settori della medicina ove le terapie digitali stanno riscuotendo maggiori successi è la psichiatria. Come abbiamo già segnalato in altre pillole, programmi ed app terapeutiche generalmente basate su tecniche cognitivo comportamentali, si sono dimostrate efficaci nella terapia della depressione, di varie forme di ansia, di alcune fobie ed ossessioni, nel disturbo post- traumatico da stress e, tramite Avatar personalizzati, anche in alcune forme di allucinazioni uditive.
Gli psicoterapeuti di tutti gli indirizzi sottolineano giustamente che la relazione interpersonale paziente- terapeuta non potrà mai essere sostituita da App o programmi digitali, ma i costi e l'impegno richiesti dalle psicoterapie personalizzate di fatto escludono la maggior parte dei pazienti dai trattamenti classici con gli psicoterapeuti; come ha opportunamente sottolineato il Nice programmi di psicoterapia digitalizzata hanno quindi rilevanti ricadute positive psico- sociali.
Infine i successi conseguiti dai programmi basati sulla terapia cognitivo- comportamentale confermano importanti ricerche di neuroscienze sulla plasticità neuronale e rendono ragione delle difficoltà incontrate da alcuni indirizzi psicoterapeutici che evitano interventi attivi sul paziente: la neurofisiologia ed il digitale ci confermano che per guarire il paziente è necessario accompagnarlo e spesso addestrarlo in un percorso che valorizzi le sue risorse in una chiara prospettiva di cambiamento.

Riccardo De Gobbi e Giampaolo Collecchia

Bibliografia
1) Health Search - Istituto di ricerca della Società Italiana di Medicina Generale. Report 2008 Firenze.
2) National Institute for Health and Care Excellence. Sleepio to treat insomnia and insomnia symptoms. Medical technologies guidance. 20 May 2022. www.nice.org.uk/guidance/mtg70
3) Jacqui Wise: Insomnia: NICE recommends digital app as treatment option BMJ 2022;377:o1268 http://dx.doi.org/10.1136/bmj.o1268 Published: 20 May 2022

Perapprofondire:

Collecchia G. De Gobbi R.: Intelligenza Artificiale e Medicina Digitale. Una guida critica. Il Pensiero Scientifico Ed. Roma 2020
pensiero.it/catalogo/libri/pubblico/intelligenza-artificiale-e-medicina-digitale