

Ipnosi clinica

Dove e' utile

L'ipnosi ha un'evidenza indiscutibile di utilita' clinica almeno per i seguenti problemi: sindrome del colon irritabile, stress, ansia, dolore (1), patologie delle arterie coronarie, mal di testa, insonnia, incontinenza, dolori cronici alla bassa schiena, sintomi derivati dalla terapia oncologica, e convalescenza postchirurgica (2). L'ipnosi e' anche risultata sovente molto utile nei seguenti casi: carenza di memoria (3), personalita' multiple (4), traumi emotivi (5), fugue (un disordine dissociativo)(6), afasie, problemi motori, disabilita' cognitive (7), schizofrenia, e certe psicosi incurabili (8). Pertanto il medico deve aggiornarsi e favorire la medicina complementare (9). Purtroppo i terapeuti ufficiali sono in media troppo impreparati sull'ipnosi, siano essi medici (10, 11) o psicoterapeuti (12). La psicologia sa poco o nulla di ipnosi: sia il test MMPI (Minnesota Multiphasic Personality Inventory) sia il Rorschach sono inadatti a valutare soggetti in ipnosi (13, 14). Il medico moderno, poi, e' troppo occupato a prescrivere psicofarmaci allegramente nonostante l'assenza di dati sulle reciproche interazioni dei principi attivi. Le benzodiazepine, ad esempio, sono piu' dannose di ecstasy, steroidi, LSD, cannabis, tabacco, e anfetamine (15). Al contrario, certi antidepressivi sembrano essere in pratica inefficaci, visto che il solo placebo ottiene ben l'80% dei presunti effetti antidepressivi di tali farmaci (16). Del resto anche l'omeopatia non ha alcun potere curativo, e sebbene venga spacciata da molti medici come terapia, in verita' e' soltanto un costosissimo placebo. Pertanto e' stato richiesto al medico di essere onesto con i pazienti (104). L'ipnosi, invece, pur essendo sicuramente utile, efficace, e innocua, viene tuttora gravemente trascurata. Copyright (C) Alberto Torelli.

Ipnosi e guarigione migliore

L'ipnosi accelera la guarigione delle fratture ossee (17). In un caso di polmonite grave con versamento pleurico la guarigione e' avvenuta a velocita' impressionante, con un mese d'anticipo. Ho ipnotizzato io personalmente la paziente (18). L'ipnosi accelera in modo statisticamente significativo anche la guarigione delle ferite chirurgiche, riduce la sofferenza, e promuove il recupero funzionale (19). Quando il medico non fa attenzione a come comunica, allora la parola puo' ferire profondamente, e puo' anche esacerbare inutilmente l'ansia, il dolore, e la sofferenza di un paziente, o generare dei sintomi ulteriori (malattia iatrogena)(20). Copyright (C) Alberto Torelli.

Ipnosi e apparato digerente

L'ipnosi e' un sedativo e analgesico eccellente, e data la ricchissima innervazione del tubo digerente, che ben si presta ad ogni genere di somatizzazione, non c'e' troppo da stupirsi che qui l'ipnosi ottenga risultati a volte ai limiti dell'incredibile. In caso di intestino irritabile, problemi coloretali, incontinenza cardiaca, dolori addominali ricorrenti, e dispepsie, l'ipnosi e' certamente utile. Nella sindrome dell'intestino irritabile (IBS, Irritable Bowel Syndrome), anche nei casi gravi o difficili (105), refrattari ai farmaci, l'ipnosi ottiene risultati straordinari, senza ricadute ne' sostituzioni di sintomo, mentre la psicoterapia e il placebo falliscono (21, 22, 23). Questa differenza tra psicoterapia e ipnosi e' statisticamente molto significativa (21). L'ipnosi e' particolarmente efficace nelle forme dolorose (25), e produce benefici consistenti e stabili per almeno 5 anni (26), e per lo meno in alcuni casi di IBS (27). La IBS colpisce il 10-25% della popolazione generale e ha costi sanitari e sociali enormi, per cui l'ipnoterapia, che e' molto piu' economica del farmaco, produce benefici anche economici. Dopo 30 anni di terapie mediche e psicologiche inutili, un paziente ha provato l'ipnosi, e dopo sole 6 sedute i sintomi si sono dimezzati (24). L'approccio ipnotico

migliore e' quello indiretto e simbolico (28), e in trance si normalizzano le componenti sensoriali e motorie gastro-entero-rettali anche nei casi di IBS intrattabili con altri mezzi (29). L'ipnosi produce forti miglioramenti sui sintomi enterici e anche extra-enterici (33). Con l'ipnosi calano anche l'ansia, la depressione, e la gravita' percepita dei sintomi (31). Un problema attuale e' la mancanza di ipnologi (30). Nei problemi coloretali, l'ipnosi influenza sia la motilita' del colon, sia la sensibilita' del retto (32). Nell'incontinenza cardiaca possono esserci risultati miracolosi. Ho avuto un soggetto ipnotico venuto da me nel 2004 e diagnosticato dal gastroenterologo come affetto da incontinenza cardiaca totale e incurabile. L'ipnosi ha ottenuto una guarigione rapida, completa, e stabile (follow-up a 3 anni), con abbandono definitivo dei farmaci antiacido di supporto (34). Sui dolori addominali ricorrenti (RAP, Recurrent Abdominal Pain) l'ipnosi puo' essere molto utile (35). Nella dispepsia funzionale l'ipnosi ottiene risultati a lungo termine ben superiori alla medicina sia come miglioramento sintomatico, sia come aumento della qualita' di vita. Inoltre la medicina ha dovuto essere integrata con antidepressivi, mentre i pazienti ipnotizzati sono andati dal medico o dal gastroenterologo 4 volte di meno dei non ipnotizzati, con forte risparmio nei costi (36). L'ipnosi puo' dare notevoli benefici (37) anche quando l'eradicazione di *Helicobacter pylori* non da' i risultati sperati (38). Per la dispepsia non ulcerosa non sembrano esserci terapie farmacologiche soddisfacenti (39). L'ipnosi invece costituisce un'opzione potenzialmente importante e da studiare meglio (40). Anche nella dispepsia idiopatica l'ipnosi e' sicuramente utile, anche se gli studi in questo ambito sono difficoltosi (41). Copyright (C) Alberto Torelli.

Ipnosi e albero respiratorio

L'ipnosi e' molto utile per la febbre da fieno, l'asma (42, 53), i sintomi stagionali allergici (55), e le pollinosi in generale (44), e consente una forte riduzione dei farmaci (43), al punto che ad esempio in pediatria i farmaci contro l'asma possono diventare superflui (45), o quanto meno i broncodilatatori vengono ridotti, e la terapia sistemica steroidea puo' venire gradualmente abbandonata (54). Per avere buoni risultati sull'asma e' meglio usare una trance profonda (46). Bambini e adolescenti diventano responsivi all'autoipnosi terapeutica dopo circa 4 sedute o anche meno (47, 50), e in pneumologia pediatrica l'ipnosi produce miglioramenti rapidi anche notevoli, senza sostituzione dei sintomi, e su vari quadri sintomatici: asma persistente, senso di pressione o dolore al torace, tosse continua, iperventilazione, fiato corto, sospiri, disfunzioni alle corde vocali (52), e ansia (56). L'ipnosi rende il paziente capace di controllare meglio le emozioni (48) e persino di ridurre la reazione cutanea all'istamina somministrata sperimentalmente (49). L'ipnosi puo' guarire i soggetti con dispnea cronica resistente alle cure mediche convenzionali (51). Copyright (C) Alberto Torelli.

Ipnosi e sistema cardiovascolare

L'ipnosi produce i seguenti effetti: rallentamento del battito cardiaco anche di 10 pulsazioni al minuto (57), alterazione dell'elettrocardiogramma, con riduzione del tono simpatico e aumento dell'attivita' parasimpatica vagale efferente (58), riduzione delle basse frequenze cardiache ma senza incrementare le alte frequenze (59), reazione cardiovascolare di fatica anche solo allucinando l'esercizio fisico (60), riduzione dello stress, abbassamento della pressione ematica, con effetto preventivo contro patologie croniche quali l'ipertensione, il diabete, e l'iperlipidemia (61), inibizione dell'ipertensione essenziale (63), calo medio della pressione sistolica di 10 mmHg, e della diastolica di 5 mmHg, miglioramento dello stile di vita (62), minore sensibilita' allo stress, e quindi protezione del cuore (64), e prevenzione delle disfunzioni endoteliali associate allo stress (65) o al dolore fisico (71), specialmente nel comparto arterioso periferico (69). I pazienti sottoposti ad

angioplastica coronarica tramite sonda endoscopica transluminale riescono con l'ipnosi non solo a ridurre notevolmente l'ansia (66), lo stress, e la depressione (68) ma persino a impedire l'aumento di attivita' simpatica cardiaca (dovuta all'inflazione del palloncino della sonda e alla conseguente ischemia miocardica durante l'intervento), mentre la sedazione farmacologica non riesce a bloccare tale attivita' (67). In conclusione, l'ipnosi e' fortemente raccomandabile in cardiocirurgia (68), ed e' un fattore protettivo contro le aritmie da stress, poiche' ostacola gli effetti dello stress mentale sulla ripolarizzazione elettrocardiografica, agendo evidentemente a livello di bilanciamento nervoso autonomico (70). L'ipnosi puo' vasodilatare anche il microcircolo nella retina, come indicato dalle alterazioni percettive cromatiche visive durante la trance (72). Copyright (C) Alberto Torelli.

Ipnosi e cute

In pochi mesi l'ipnosi porta grandi benefici in dermatologia (80), ad esempio nei casi di dermatite atopica (anche se refrattaria alle terapie)(81, 82, 85, 88), dermatiti varie (88), psoriasi (77, 78, 79, 88), orticaria idiopatica cronica con prurito (73, 82, 87), orticarie in genere, pruriti, neurodermatite, rosacea, foruncoli, verruche, herpes simplex (e nevralgia postherpetica), iperidrosi, ittiosi, lichen planus (83, 88), alopecia areata (82, 88), acne (88), eczema atopico (74), glossodinia (88), iperidrosi (88), e vitiligine (88, 89). L'analgesia ipnotica riduce i fastidi dolorosi, e l'effetto si mantiene per diversi mesi (75). Le suggestioni ipnotiche possono alterare la temperatura cutanea (76). L'ipnosi abbatte lo stress di reazione alla malattia, e riduce gli effetti collaterali (dolori e reazioni avverse) associate alla vaccinazione, specialmente in ambito pediatrico (84), e aumenta la tollerabilita' degli interventi terapeutici dermatologici (86). L'ipnosi e' indicata anche su certi disturbi d'ansia, come la tricotillomania (88) o l'aggressione continua alle pustole (90), o le dermatiti psicogene, dove pero' l'ipnosi suggestiva puo' non bastare; in tal caso si usa l'ipnoanalisi con risultati anche permanenti senza alcuna ricaduta (91). L'ipnosi sulle verruche e' efficace anche su pazienti scettici e con basse aspettative (92), e contro l'herpes labialis ottiene notevoli risultati (93). Copyright (C) Alberto Torelli.

Ipnosi e sistema immunitario

L'emoflussometria dimostra oggettivamente che le suggestioni ipnotiche sono in grado di diminuire (ma non di aumentare) l'ipersensibilita' sia immediata (tipo I) sia ritardata (tipo IV) (94, 98, 99). Anche la reattivita' cutanea allergica e' sensibile all'ipnosi (95), la quale puo' ridurre in modo altamente significativo la reazione all'istamina inoculata sotto cute sperimentalmente (100, 101). L'umore e' certamente coinvolto (96), perche' la reazione allergica aumenta inducendo ipnoticamente la tristezza, mentre la gioia e la rabbia non producono variazioni (97). Le suggestioni ipnotiche di buona salute producono molti benefici psicosomatici e anche una marcata diminuzione delle infezioni virali invernali, il dimezzamento degli sfoghi erpetici nei pazienti infettati da ceppi di HSV-2 (Herpes Simplex Virus di tipo 2) a virulenza cronica, e un aumento di attivita' cellulare natural killer contro HSV-1 (102). L'ipnosi puo' influire sul comportamento dei linfociti T attraverso l'asse ipotalamico-pituitario-adrenale. Le suggestioni postipnotiche anti-stress e di eufisiologia alterano in modo statisticamente significativo i titoli di gamma-IFN, IL-2, ACTH, beta-endorfine, e cortisolo (103). Copyright (C) Alberto Torelli.

Ipnosi e sistema genitale-urinario

Per gravidanza e parto si rimanda alla sezione su ipnosi e dolore. L'ipnosi e' utile anche su vari problemi psicosomatici in ambito genitale e sessuale (enuresi, menopausa, impotenza psicogena, dispareunia, problemi mestruali). Sui bambini l'ipnosi e' molto efficace contro l'enuresi (106, 108) entro 6 mesi (107). Le donne che iniziano la menopausa possono

controllare molto meglio le caldane (vampate di calore) e l'insonnia dopo sole 4 sedute di ipnosi, con una qualita' di vita superiore (109). Nelle pazienti oncologiche l'ipnosi e' importante, in quanto la terapia ormonale e' sconsigliabile a causa del rischio di cancro associato (110). L'impotenza psicogena cede alle suggestioni ipnotiche di rinforzo dell'ego e dell'immagine personale, e qui l'ipnosi sembra essere l'approccio di prima scelta (111), con successo anche maggiore se il problema dura da meno di 2 anni, e se ci sono ancora sia la libido sia la motivazione a guarire (112). L'ipnosi e' efficace e duratura contro la dispareunia (difficolta' femminile nel coito) con effetti validi anche a distanza di un anno (113), e anche nel trattamento della amenorrea ipotalamica funzionale, dato che dopo una sola seduta, ben il 75% delle pazienti ha riottenuto le normali mestruazioni entro 12 settimane e senza farmaci (114). Copyright (C) Alberto Torelli.

Diabete

Le tecniche autoipnotiche rilassanti hanno ottenuto (in adulti diabetici di tipo 2) un calo glicemico del 28% (da 209 a 150 mg/dl), il rialzo delle HDL, la discesa del colesterolo (da 255 a 235 mg/dl), e il calo della perossidasi lipidica, con beneficio totale paragonabile a quello dietetico-farmacologico (115). L'autoipnosi, se protratta per diverse settimane, abbassa la pressione ematica (116), migliora la vita dei diabetici e degli asmatici (117), in pediatria migliora il diabete mellito di tipo 1 dopo alcuni mesi di autoipnosi (118), e gli adolescenti aderiscono molto di piu' alla terapia, con forte calo glicemico (119). Il controllo mentale della fisiologia, meglio conosciuto in oriente (130, 131), abbatte lo stress e i livelli di cortisolo e di epinefrina-norepinefrina (129), rendendo piu' attiva l'insulina (133), e permette di metabolizzare meglio i carboidrati. Nel diabete di tipo 2 solo l'ipnosi produce vantaggio, e la circolazione migliora a tal punto che le ulcere diabetiche guariscono nell'87.5% dei casi (120), la neuropatia periferica si riduce, la deambulazione migliora molto (121, 122), e la glicemia si stabilizza, con effetti preventivi importanti (123, 124). Il diabete e' diffuso (125), ed e' anche la causa principale delle malattie renali terminali, dell'amputazione di parti degli arti inferiori, e della cecita' di pazienti con eta' di 20-74 anni (126). I costi sanitari sono alti (127), la medicina complementare e' apprezzata (128), e il medico deve seguire con cura i pazienti (132, 134, 135). Copyright (C) Alberto Torelli.

Sviluppo dei seni

Erickson (1952) parla di crescita dell'ordine di alcuni centimetri, e altri citano una taglia in piu' di reggiseno (136, 137). Nel 2003 (138) ho sperimentato di persona l'ipnosi per lo sviluppo del petto su una donna desiderosa di aumentare le dimensioni dei propri seni e di rimodellarli esteticamente. Dopo 3 settimane c'e' stato un aumento certo di 2 cm (da 80 ad 82 cm di circonferenza toracica), e i seni hanno cambiato forma (piu' gonfi). A distanza di 10 settimane la signora ha acquistato un reggiseno di una taglia superiore al solito, e dopo 14 settimane la circonferenza toracica e' salita a 83 cm, pari a un incremento del 3.8% rispetto al valore iniziale. Nel 2007 la circonferenza toracica era ancora 83 cm. Copyright (C) Alberto Torelli.

Visione

L'ipnosi puo' far aumentare l'acuita' visiva durante la trance, ma l'effetto e' instabile (139). Copyright (C) Alberto Torelli.

Riferimenti bibliografici

- 1) Complement Ther Med, 2001
- 2) J Am Board Fam Pract, 2003

- 3)Int J Clin Exp Hypn, 1994
- 4)J Nerv Ment Dis, 1984
- 5)Psychiatr Clin North Am, 1984
- 6)Am J Clin Hypn, 2003
- 7)Disabil Rehabil, 2004
- 8)Cochrane Database Syst Rev, 2004
- 9)Psychiatr Q, 2002
- 10)N Engl J Med 328:246-252, 1993
- 11)JAMA 280:1569-1575, 1998
- 12)Am J Clin Hypn 1994 Jan;36(3):163-71
- 13)J Clin Psychol, 1977
- 14)Percept Mot Skills, 2002
- 15)Lancet, 24 March 2007; 369:1047-53
- 16)Prevention & Treatment, Volume 5, Article 23, posted July 15, 2002 on <http://www.journals.apa.org/prevention/volume5/toc-jul15-02.htm>
- 17)Alt Ther & Health Med, 1999
- 18)comunicazione personale, 2003
- 19)Am J Clin Hypn 2003
- 20)Pain, 2005
- 21)Lancet 1984 Dec 1;2(8414):1232-4
- 22)Acta Gastroenterol Latinoam, 2001
- 23)Gastroenterol Clin North Am, 2005
- 24)Am J Clin Hypn, 2002
- 25)Schmerz, 2004
- 26)Gut, 2003
- 27)Lancet, 2002
- 28)Am J Clin Hypn, 2003
- 29)Psychosom Med, 2004
- 30)Curr Treat Options Gastroenterol, 2003
- 31)J Psychosom Res, 2004
- 32)Eur J Gastroenterol Hepatol, 2005
- 33)Am J Clin Hypn, 2005
- 34)comunicazione personale, 2004
- 35)J Consult Clin Psychol, 2002
- 36)Gastroenterology, 2002
- 37)Gastroenterol Clin North Am, 2003
- 38)Curr Treat Options Gastroenterol, 2003
- 39)Curr Gastroenterol Rep, 2002
- 40)Am J Gastroenterol, 2004
- 41)Curr Treat Options Gastroenterol, 2005
- 42)Schweiz Med Wochenschr Suppl, 1994
- 43)Am J Clin Hypn, 1995
- 44)Forsch Komplementarmed, 1999
- 45)Ann Allergy, 1975
- 46)Med J Aust, 1975
- 47)J Dev Behav Pediatr, 1984
- 48)Eur J Respir Dis Suppl, 1984
- 49)J Psychosom Res, 1994
- 50)J Consult Clin Psychol, 2002
- 51)Pediatrics, 2001

52)BMC Pediatr, 2002
53)Prim Care, 2002
54)BMC Pediatr, 2003
55)Psychother Psychosom, 2005
56)BMC Pediatr, 2005
57)Physiol Behav, 1984
58)Int J Clin Exp Hypn, 1994
59)Pharmacopsychiatry, 2001
60)J Appl Physiol, 2002
61)Nippon Koshu Eisei Zasshi, 2000
62)MMW Fortschr Med, 2002
63)Biomed Pharmacother, 2003
64)Brain Res Bull, 2003
65)Brain Res Bull, 2004
66)Am Heart J, 2004
67)Am J Cardiol, 2004
68)Am J Clin Hypn, 2004
69)Int J Psychophysiol, 2005
70)Psychosom Med, 2005
71)Pain, 2005
72)BMC Ophthalmol, 2005
73)Arch Dermatol, 1987
74)Br J Med Psychol, 1989
75)Percept Mot Skills, 1990
76)Percept Mot Skills, 1992
77)J Am Acad Dermatol, 1988
78)Cutis, 1990
79)J Am Acad Dermatol, 1996
80)Psychother Psychosom, 1999
81)Br J Dermatol, 1995
82)Dermatol Monatsschr, 1990
83)Arch Dermatol, 2000
84)Vaccine, 2001
85)Am J Clin Dermatol, 2002
86)Am J Clin Hypn, 2003
87)Ann Dermatol Venereol, 2003
88)Dermatol Ther, 2003
89)comunicazione personale, 2003
90)Am J Clin Hypn, 2004
91)Am J Clin Hypn, 2005
92)Am J Clin Hypn, 2005
93)Hautarzt, 2005
94)Allergy, 1989
95)Allergy, 1993
96)J Psychosom Res, 1994
97)Allergy, 2001
98)JAMA 1994
99)Allergy, 1997
100)Arch Dermatol Res, 1990
101)Psychosom Med, 1996

- 102)Stress, 2002
- 103)Am J Clin Hypn, 2003
- 104)Lancet, 27 Aug 2005, vol. 366, issue 9487, p.690
- 105)Curr Treat Options Gastroenterol, 1999
- 106)J Dev Behav Pediatr, 1984
- 107)J Child Psychol Psychiatry, 1985
- 108)Urol Clin North Am, 2004
- 109)Womens Health Issues, 2003
- 110)Am J Clin Hypn, 2004
- 111)Va Med, 1977
- 112)J Androl, 1983
- 113)J Sex Marital Ther, 2003
- 114)Fertil Steril, 2003.
- 115)Med Pregl, 2000
- 116)Nippon Kosshu Eisei Zasshi, 2000
- 117)J Sch Nurs, 1998
- 118)Prax Kinderpsychol Kinderpsychiatr, 1997
- 119)Am J Clin Hypn, 1990
- 120)J Am Podiatr Med Assoc, 2001
- 121)Altern Med Rev, 1999
- 122)Biofeedback Self-Regulation, 1994
- 123)Nurse Pract Forum, 1998
- 124)Diabetes Spectrum, 2001
- 125)Nat Inst Health publ. no. 99-3892, March 1999
- 126)Diabetes Care, 1998
- 127)N Engl J Med, 1993
- 128)Diabetes Care, 2002
- 129)Diabetes Spectrum, 2001 - American Diabetes Association
- 130)Acupuncturist, 1967
- 131)Acupuncture Res, 1993
- 132)Diabetes Spectrum, 2001
- 133)Diabetes, 2001
- 134)Diabetes Care, 2003
- 135)October 2002, Vol 92, No. 10, American Journal of Public Health 1648-1652
- 136)Journal of Sex Research, 1974
- 137)The American Journal of Clinical Hypnosis, 1977
- 138)comunicazione personale, 2003, Alberto Torelli
- 139)Optom Vis Sci, 2004.



Copyright (C) Alberto Torelli, 2008-2010