Attacco di panico, che cos'è e come prevenirlo

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Mia sorella ha 42 anni e qualche giorno fa è stata colpita da un attacco di panico. Ci siamo tanto spaventati, anche perché all’inizio sembrava addirittura un attacco di cuore. I medici del pronto soccorso ci hanno detto che la cosa potrebbe ripetersi. Che cosa possiamo fare perché questo non accada?”.

Silvia G. (Pescara)

Gentile signora, capisco il vostro spavento e la vostra preoccupazione: l’attacco di panico comporta un notevole carico di sofferenza psicofisica e compromette la qualità della vita non solo di chi ne è colpito, ma anche dei familiari e degli amici. In positivo, con le giuste terapie e soprattutto adeguati stili di vita, può essere prevenuto efficacemente.

L’attacco di panico di solito scatta all’improvviso: la persona avverte un intenso batticuore, forti tremori e un acuto dolore toracico, mentre il respiro viene a mancare. E’ proprio a causa di questi sintomi che spesso si teme un infarto, come è avvenuto nel caso di sua sorella. In parallelo, si prova un inspiegabile terrore, spesso associato a nausea e alla sensazione di “testa vuota”.

Questi sintomi sono provocati da un violento picco di adrenalina, l’ormone dello stress, che si libera in risposta all’attivazione dell’area del cervello che regola i nostri sistemi di allarme e sopravvivenza. Nell’attacco di panico questa zona si attiva in risposta non a una minaccia esterna reale, ma ad uno stimolo interno, ad esempio lo stress prolungato. Il nostro sistema di difesa scatta improvvisamente, e il rilascio massiccio di adrenalina, che è un potente vasocostrittore e broncocostrittore, causa la sensazione di dolore cardiaco, la sudorazione fredda, la fame d’aria, l’ansia incontrollabile.

L’attacco di panico colpisce soprattutto le donne: ne soffre il 7%! La predisposizione genetica sembra ricoprire un ruolo significativo: si traduce in patologia effettiva soprattutto in presenza di stress prolungato e di stili di vita poco sani. La prima e insostituibile forma di prevenzione è dunque curare il sonno, il riposo, l’alimentazione e il movimento fisico, riducendo nel contempo le cause di stress (cf. box). L’aiuto farmacologico dopo un primo episodio contribuisce a tenere sotto controllo i meccanismi neurobiologici della reazione di panico, riducendo il rischio di ricadute: gli inibitori della ricaptazione della serotonina (SSRI) e le benzodiazepine, in particolare, “calmano” il sistema di allarme e attenuano la paura che l’attacco si ripeta. Nelle forme più severe, infine, una psicoterapia di tipo cognitivo comportamentale (con terapeuti specializzati in quest’area) può ottimizzare il risultato dei farmaci.

Gli stili di vita preventivi

Prima di tutto, è importante riposare non meno di 7 ore per notte. In secondo luogo, è consigliabile fare ogni giorno un po’ di movimento fisico (jogging, bicicletta, ballo), in modo da scaricare l’ansia

e lo stress accumulati nella vita quotidiana. Ottimi, da questo punto di vista, anche lo yoga e il training autogeno respiratorio. Sul piano dell'alimentazione, va limitata l'assunzione di sostanze eccitanti, come il the, il caffè e gli alcolici. E' invece totalmente da eliminare (e non solo per prevenire l'attacco di panico) ogni tipo di droga, in particolare ecstasy e cocaina. E' infine importante mantenere affetti solidi, relazioni stimolanti e un passatempo che renda appassionante il tempo libero, introducendo momenti di bellezza e di pace anche nelle giornate più intense e concitate.

Cifre in breve

2...

... L'attacco di panico colpisce le donne due volte più degli uomini, con un primo picco nell'adolescenza e un secondo intorno ai 45 anni. Questo accade perché le vie e i centri nervosi che coordinano l'emozione del panico sono particolarmente sensibili agli estrogeni e alle loro fluttuazioni.