

Terapia SKY nella cura di DAP, GAD e DISTIMIA.

Stefania Doria MD, Ursula Catenazzi Psicologa, Roberto Sanlorenzo Biologo, Claudio Mencacci MD.
Dipartimento Neuroscienze-Azienda Ospedaliera fatebenfratelli-Milano

Introduzione

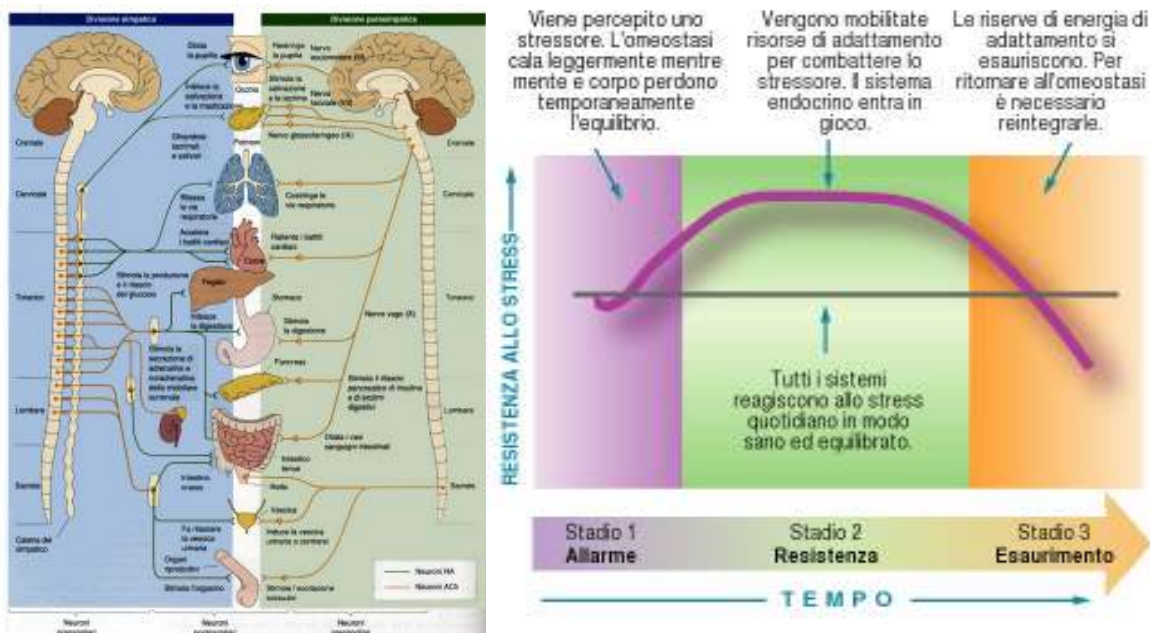
I dati internazionali, che rispecchiano i dati italiani, sono allarmanti per quanto riguarda la crescita esponenziale di **ansia, depressione, attacchi di panico** e si stima che tali patologie affliggano dalle 6 alle 11 persone su 100, affliggono principalmente il genere femminile colpendo l'età di maggior produttività dell'individuo: tra i 25 e i 55 aa.

Secondo l'OMS entro il 2020 la depressione sarà la seconda patologia più diffusa al mondo dopo i disturbi cardiovascolari. È un disturbo che si associa ad un ampio spettro di conseguenze patologiche, tra le quali un'alterazione generalizzata delle normali funzioni fisiologiche, un'aumentata morbilità e un aumentato rischio di morte.

In particolare negli ultimi aa si sono accumulate numerose osservazioni che suggeriscono una forte associazione tra disturbi depressivi e malattie cardiovascolari. Una crescente quantità di dati fisiopatologici indicano nel SNA e nei meccanismi dello stress il punto centrale della correlazione tra depressione e malattie cardiovascolari. E' stato osservato che i soggetti con depressione presentano un'alterazione del sistema adrenergico: si ipotizza un'alterazione dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrene nel senso di un aumentato rilascio di ACTH da parte dei neuroni ipotalamici con conseguente aumento dei livelli di catecolamine circolanti; infatti sono stati riportati aumentati livelli di catecolamine sia plasmatiche che urinarie.

Tale alterazione a livello del SNA centrale potrebbe quindi essere in grado di modificare la normale regolazione simpatico vagale cardiovascolare, contribuendo perciò allo sviluppo di patologie cardiovascolari. Lo squilibrio della bilancia simpatico vagale (fig. 1 fig.2), a causa della esagerata stimolazione dell'asse ipotalamo – ipofisi -surrene è stata ipotizzata come base dell'effetto dannoso dello Stress che nel tempo assume un importante ruolo di comorbilità nella genesi dei disturbi dell'umore.

Dal 2009 nel SPDC del Dipartimento di Neuroscienze dell'Azienda FBF diretto dal Dott. C. Mencacci è attiva uno studio osservazionale per la cura dei suddetti sintomi basata su un protocollo di tecniche yogiche di respirazione definito Sudarshan Kriya Yoga(SKY)



Psicoterapie non strutturate:

Cosa sono? Magia, suggestione o reali effetti fisiologici?

Appartengono alle psicoterapie non strutturate la Meditazione, le tecniche di Rilassamento, lo Yoga, la meditazione Zen e Yogica e le Religioni. Con l'introduzione della fRMN è stato evidenziato l'impatto di queste pratiche sul funzionamento di alcune aree cerebrali (fig.3) e attraverso l'EEG è stata evidenziata interessanti modifiche delle onde cerebrali nei soggetti che praticano con costanza la Meditazione (fig.4).

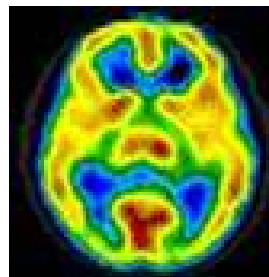
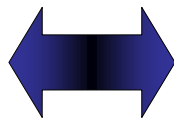
Molti studi internazionali hanno dimostrato i benefici della pratica della Yoga per alcune patologie come l'asma, coliti, artrosi e ansia (vedi bibliografia)

Le psicoterapie non strutturate

- Meditazione
- Terapie focalizzate sul rilassamento
- Terapie focalizzate sulla cura del corpo
- Yoga
- Zen
- Religioni



Effetti biochimici di terapie non biologiche



Effetti EEG della meditazione



Fase di induzione: incremento del ritmo α associato a rallentamento complessivo del tracciato, prevalentemente nelle regioni anteriori dei lobi frontali e le regioni occipitali

Fase di approfondimento: il ritmo a trapassa in quello θ (con una sensibile presenza di onde δ)

Stadio Satori (di "illuminazione temporanea") o Samandhi (di "grazia permanente"): intensa attività di tipo β con shift emisferico

La scelta della Terapia SKY

è stata motivata da alcune caratteristiche delle tecniche utilizzate nel protocollo:

1. sono di facile apprendimento
2. possono essere praticate autonomamente dopo un breve periodo di insegnamento
3. danno rapidamente i risultati tangibili incoraggiando il paziente

Dalle prime analisi abbiamo osservato:

1. Netta riduzione dei sintomi del quadro ansioso e depressivo
2. Una significativa normalizzazione della funzionalità della bilancia simpatico vagale. Evidenziata tramite la misurazione con della HRV e RSA (heart rate variabilità e respiratory synus aritmia) associate all'atto respiratorio tramite BT16 (elettrocardiogramma a tre derivazione che mette in relazione l'atto respiratorio con le variazioni della frequenza cardiaca)
3. Un'incrementata capacità di concentrazione e un più alto livello di attenzione evidenziato dai test clinici somministrati con esperienze soggettive di miglioramento del quadro psicosomatico.

Metodo

Protocollo SKY

- Fase Intensiva: 5+5 incontri di 3 ore nell'arco di 2 settimane.
- Pratica Quotidiana a casa: "allenamento" delle respirazioni imparate
- Incontri settimanali di Follow-up: durata 6 mesi

Test

I Pazienti afferiti alla valutazione sono stati somministrati:

- Test psicometrici
 - HAM-A >18

- HAM_D con valori compresi tra 7-24
 - ZUNG-D>0
 - SAS>0
 - SCL90>0
- Test fisiologico: ECG a tre derivazioni BT16 per lo studio della relazione tra l'atto respiratorio e le variazioni della frequenza cardiaca.

Questi test sono stati somministrati: appena prima dell'inizio del percorso terapeutico (T0), dopo la fase intensiva (T1) con esclusione di HAM-A e HAM-D, dopo tre mesi (T2) e, dopo tre mesi, a termine del percorso terapeutico (T3).

Le tecniche del protocollo Terapia SKY

Si tratta di un sistema di yoga laico sviluppato con precisi riferimenti all'impatto neurofisiologico delle singole tecniche. Queste caratteristiche, unite alla semplicità della metodica, fanno sì che il protocollo sia utilizzato in tutto il mondo e sia replicabile ovunque nel mondo.

1. Sequenze di posture yoga e rilassamento (variano in ogni incontro, facoltative nella pratica autonoma)
2. Sequenze di Pranayama di preparazione alla tecnica SKY:
 - a. Ujjai Pranayama in 3 stadi (addominale, toracico, clavicolare) con ottimizzazione della capacità respiratoria, ossigenazione e stimolazione S N Parasimpatico
 - b. Respirazione a narici alternate con riequilibrio dei 2 emisferi cerebrali, effetto calmante azione sul plesso solare.
 - c. Kapalabati: ossigenazione e induzione incremento onde beta nel cervello
 - d. Bastrika: ossigenazione, stimola il Simpatico e, al termine dei 3 cicli, induce forte rilassamento
3. Sudarshan Kriya: alternanza di vari ritmi naturali di respirazione con respiro normale dal naso (non c'è induzione di iperventilazione) seguita da **stato spontaneo meditativo** e da rilassamento finale.

MATERIALE

I pazienti che accedevano alla terapia SKY erano o al primo contatto con la Psichiatria o già in carico ai CPS. Le diagnosi di accesso erano le seguenti:

Depressione media lieve

Distimia

Dap

Gad

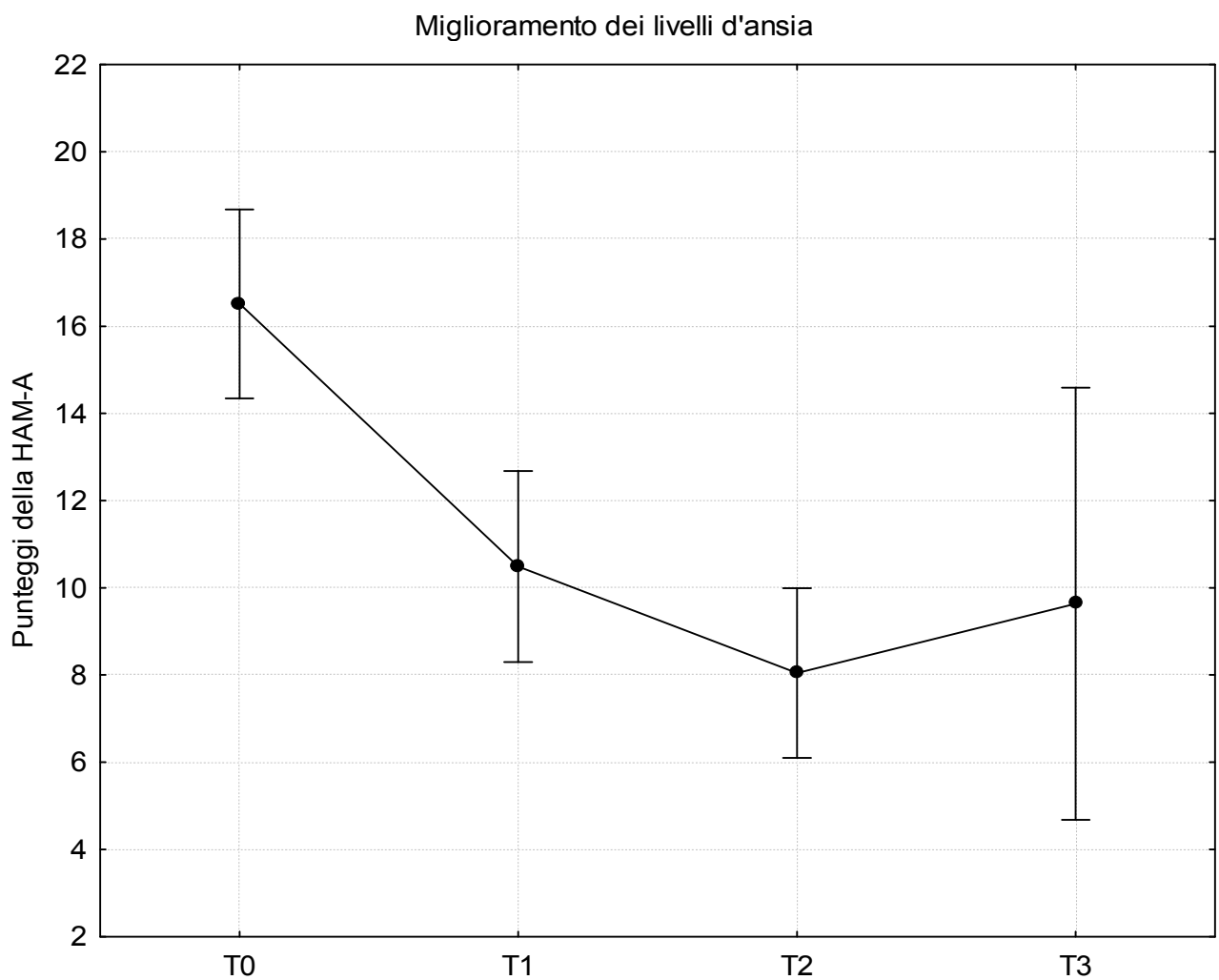
Si escludeva dal protocollo tutti i disturbi psichiatrici "maggiori" e i Disturbi di Personalità. I pazienti, se assumevano farmaci, non dovevano modificare l'assunzione se non sotto indicazione del medico curante. L'età era compresa tra i 18 anni e i 65 ; non dovevano avere comorbidità con patologie internistiche gravi o subito interventi chirurgici nell'arco dei 6 mesi precedenti.

RISULTATI

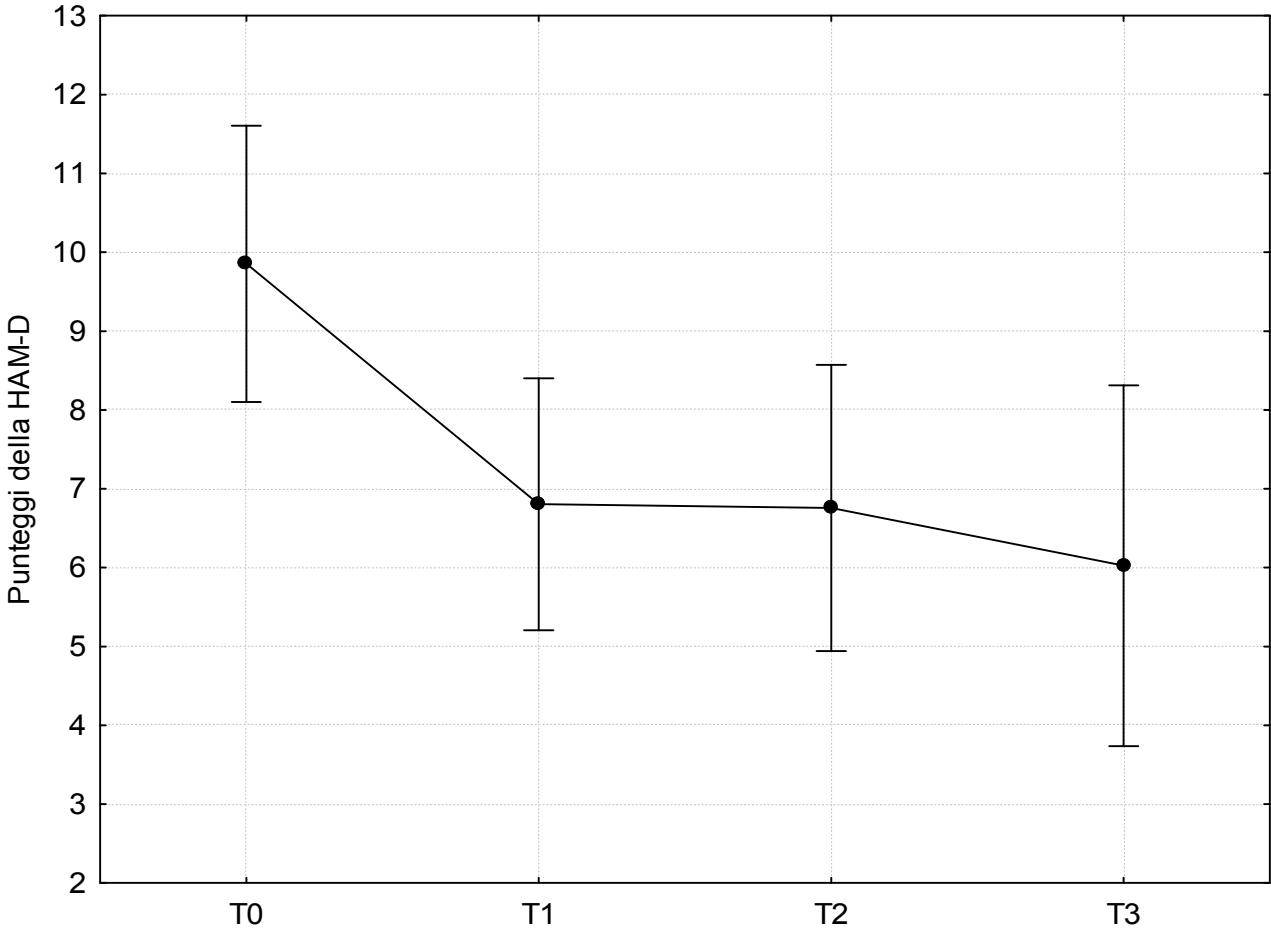
I primi risultati ottenuti mostrano un diminuzione significativa dei sintomi depressivi e ansiosi soprattutto al termine della fase intensiva tra T0 e T1. Tra T1 e T2 una stabilizzazione dei sintomi depressivi ma un'ulteriore diminuzione dei sintomi ansiosi e tra T2 e T3 una lieve diminuzione dei sintomi depressivi ulteriore e una lieve risalita dei sintomi d'ansia. Nella valutazione della GSI si nota un miglioramento con un valore di $p < 0.001$ del benessere generale.

Entro la fine del 2012 avremo lo studio definitivo "controllato" tra la tecnica SKY e farmaci con psicoterapia di supporto. (TAB1-2-3)

Nella tabella HAM_A la significatività statistica è $p < 0.0001$; nella tabella HAM-D $p < 0.001$; nella tabella del benessere generale $p < 0.001$



Miglioramento dei livelli di depressione



Miglioramento del benessere generale

