



## Ipocondria si può guarire?

Con questo numero si chiude la rubrica mensile dedicata ai temi dell'ansia e depressione, curata dal 2018 dallo psichiatra Salvatore Di Salvo, che ringraziamo a nome dei nostri lettori per aver «scandagliato» tutti gli aspetti legati ad una delle patologie più diffuse nel mondo, nella prospettiva che la depressione è «un male curabile» a patto che venga riconosciuta per tempo.

*L'Ipocondria consiste in un eccesso di preoccupazione per la propria salute fisica. Gli ipocondriaci lamentano di solito sintomi che coinvolgono molti organi, più comunemente gli apparati gastrointestinale e cardiovascolare. Sono spesso convinti di soffrire di una grave malattia non ancora individuata e non si lasciano facilmente convincere del contrario. La convinzione, anzi, resiste anche di fronte all'esito negativo degli esami effettuati, il decorso benigno dei disturbi e le rassicurazioni del medico. L'ipocondriaco tende ad interpretare banali alterazioni, quali ad esempio una cefalea da tensione, un'extrasistole o un'infezione respiratoria, come prove della presenza di una grave malattia. Accade di frequente che i timori si concentrino su un solo organo, il cui funzionamento diventa fonte di estrema preoccupazione. Il convincimento non è solitamente di grado delirante, cioè resistente a qualunque tipo di valutazione critica, per cui il paziente è capace, in certi momenti, di ammettere la possibilità di non avere nessuna grave malattia. Ansia, depressione e tratti ossessivi della personalità sono comunemente associati all'Ipocondria. Interrogati circa il loro stato di salute, gli ipocondriaci spesso danno risposte-fiume, esprimendo delusione per le cure ricevute e sottolineandone l'ineadeguatezza.*

*L'Ipocondria deve essere differenziata dalle malattie organiche, specialmente da quelle che interessano diffusamente molteplici apparati, quali i disturbi endocrini. Va anche differenziata dal disturbo depressivo: i pazienti depressi possono presentare sintomi ipocondriaci, ma il quadro clinico è dominato dai sintomi della serie depressiva quali disperazione e abbassamento dell'autostima. Sintomi ipocondriaci sono presenti anche nel Disturbo da Attacchi di panico (Dap) e nel Disturbo d'Ansia generalizzato (Gad): nel Dap si manifestano solo durante gli attacchi mentre nel Gad non costituiscono l'elemento dominante, ma una delle possibili espressioni dell'ansia. Alcune ossessioni e fobie possono somigliare all'Ipocondria, ma in tali casi i pazienti sono consapevoli del fatto che i disturbi non hanno una base reale e sono esagerati.*

*L'Ipocondria è considerata un disturbo cronico con possibilità di guarigione assai limitate. Nell'osservazione a lungo termine un quarto degli ipocondriaci ha miglioramenti molto modesti, mentre circa i due terzi hanno un decorso cronico fluttuante. La maggior parte dei bambini ipocondriaci di solito ha una remissione verso la tarda adolescenza o la prima età adulta.*

*Il trattamento può aiutare una percentuale significativa di pazienti. La prognosi migliora nel caso di livello culturale medio-alto, di esordio acuto, di assenza di Disturbi di personalità e di malattie organiche. Gli ipocondriaci tendono ad evitare il trattamento psichiatrico, intrapreso solo dai più motivati e dotati di capacità introspettiva. I controlli medici periodici sono utili allo scopo di rassicurare i pazienti sul fatto di non essere trascurati e che i loro disturbi sono presi sul serio. Dal momento che gli ipocondriaci si rivolgono di solito al medico generico, è lui che ha le migliori opportunità di aiutarli: per farlo deve modificare la sua idea di curare, nel senso di alleviare i sintomi, ed essere in grado di accettare e «contenere» le lamentele e le paure.*

*Discreti risultati si possono avere con tecniche di rilassamento e con interventi psicoterapeutici a breve termine fondati sulla rassicurazione e sulla chiarificazione.*

**Salvatore DI SALVO**



**Salvatore Di Salvo,**  
psichiatra,  
presidente  
Associazione  
Ricerca Depressione  
corso Marconi 2,  
Torino - 011.6699584  
[www.depressione-ansia.it](http://www.depressione-ansia.it)