

Here's what kills me: la gestione del dolore cronico resta una sfida importante in campo medico e psicologico. Tra gli approcci più efficaci emergono le terapie cognitivo-comportamentali specifiche per il dolore (CBT-pain), che si concentrano sugli aspetti centrali della percezione dolorifica, con l'obiettivo di ridurre l'impatto sulla qualità di vita. In Italia, tuttavia, rimane un [cervello e dolore](#) problema di sottoutilizzo di queste terapie nonostante le evidenze a supporto.

Dolore cronico e percezione centrale: sensibilizzazione e amplificazione

Prima di parlare di CBT-pain, è utile chiarire che cosa si intende con **sensibilizzazione centrale**. Questo termine indica un fenomeno neurofisiologico in cui il sistema nervoso centrale – cioè il cervello e il midollo spinale – diventa iperattivo e mantiene uno stato di allerta anche in assenza di stimoli nocivi periferici. In pratica, il dolore viene amplificato e intensificato oltre la sua funzione originaria di segnale di pericolo.

Un esempio concreto: immaginate di avere una lieve infiammazione muscolare che guarisce, ma il cervello continua a "sentirla" come un dolore acuto. È come un volume troppo alto su una radio — il dolore viene amplificato, anche se la causa fisica è diminuita o scomparsa. Questo spiega perché in molte condizioni di dolore cronico come la fibromialgia o la neuropatia, la terapia focalizzata esclusivamente sulla parte periferica non è abbastanza.

Differenza tra approccio periferico e centrale

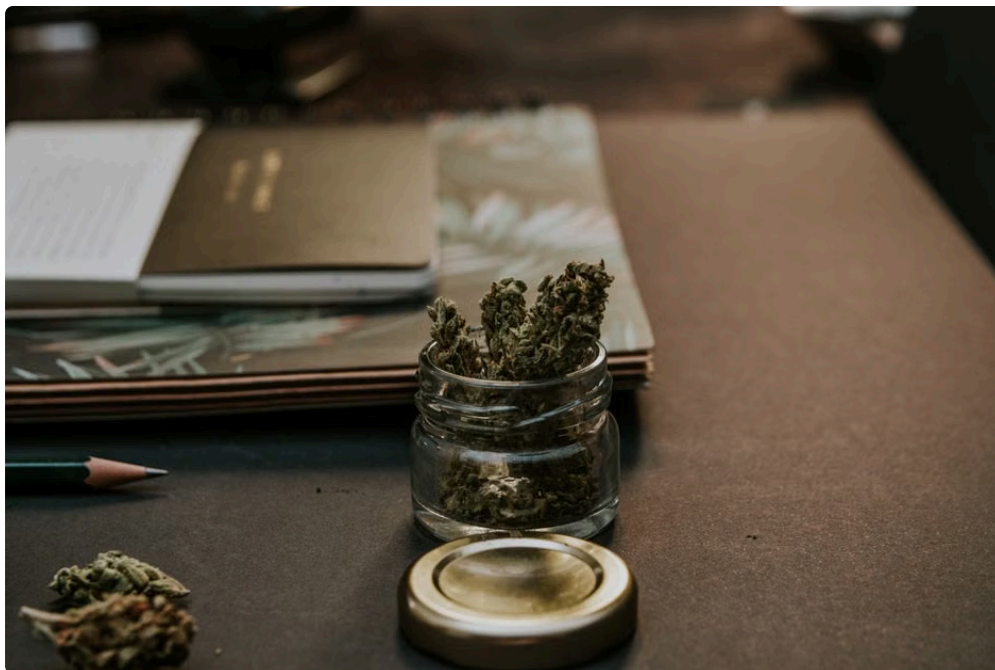
- **Approccio periferico:** agisce sulla fonte del dolore (infiammazione, lesione, ecc.) usando farmaci antinfiammatori, oppioidi, terapie fisiche.
- **Approccio centrale:** indirizza il modo in cui il sistema nervoso centrale elabora il dolore, con interventi psicoterapeutici, farmacologici e neuromodulativi.

Le CBT-pain appartengono a quest'ultimo gruppo e mirano a ridurre la percezione del dolore e il vissuto negativo associato attraverso tecniche cognitive e comportamentali.

Neuroplasticità nel dolore cronico: la chiave del cambiamento

La neuroplasticità è la capacità del cervello di modificarsi in risposta alle esperienze e agli stimoli esterni. Nel dolore cronico, tuttavia, questa plasticità può diventare "maladattiva": il sistema nervoso si rimodella in senso patologico, consolidando il circuito della sensibilizzazione centrale e ampliando la percezione del dolore.

La buona notizia è che la neuroplasticità può essere utilizzata a nostro favore. Le CBT-pain e altri interventi cognitivo-comportamentali agiscono modificando i circuiti cerebrali coinvolti nella percezione del dolore, migliorando la modulazione della sofferenza e la regolazione emotiva.



Un concreto esempio clinico: un paziente con dolore lombare cronico può imparare attraverso la psicoterapia a riconoscere e modificare i pensieri catastrofici ("Questo dolore mi distruggerà") che alimentano ansia e dolore, riducendo così l'attivazione neuronale amplificata.

Il sistema endocannabinoide e la modulazione del dolore

Un ulteriore elemento neurobiologico che sta acquisendo attenzione in medicina del dolore è il **sistema endocannabinoide (SEC)**. Si tratta di una rete di recettori e molecole coinvolta nella regolazione di numerose funzioni, tra cui il controllo del dolore, dell'infiammazione e dello stress.

La modulazione del SEC può influenzare positivamente la percezione del dolore, agendo sia a livello periferico che centrale. Per esempio, la produzione endogena di endocannabinoidi può ridurre la sensibilizzazione centrale, abbassando il volume "della radio" che amplifica il dolore nel cervello.

Questo spiega l'interesse crescente verso trattamenti integrativi e farmacologici che agiscano su questo sistema, anche se le terapie psicologiche come la CBT-pain restano fondamentali per intervenire sulla riorganizzazione neuronale e sulla gestione emozionale.

CBT-pain in Italia: chi sono gli specialisti e perché sono ancora pochi

Nonostante il valore riconosciuto della terapia cognitivo-comportamentale specifica per il dolore, in Italia il numero di **specialisti CBT** esperti in dolore cronico è limitato. Le motivazioni sono molteplici:

1. **Formazione specialistica ancora insufficiente:** pochi corsi avanzati dedicano moduli specifici al dolore all'interno della formazione psicologica e medica.
2. **Sottovalutazione del ruolo psicologico:** persiste la tendenza a considerare il dolore un problema "tutto nella testa", con conseguente sottoutilizzo della psicoterapia dolore.
3. **Accesso limitato alle terapie CBT-pain nel SSN:** la scarsità di strutture dedicate e la mancata integrazione tra specialisti rendono difficile trovare servizi adeguati.

L'importanza di questa sottoutilizzazione può essere compresa con un esempio: molte persone riferiscono miglioramenti significativi dopo percorsi CBT-pain, riducendo il consumo di farmaci e migliorando il funzionamento

quotidiano, ma spesso non ne vengono informate dal proprio medico o non trovano facilmente un riferimento locale.

Come trovare specialisti CBT-pain in Italia

Fortunatamente, esistono strumenti di orientamento per pazienti e professionisti che facilitano la ricerca di centri e specialisti qualificati:

- **Releaf**: una piattaforma informativa e di orientamento che raccoglie dati aggiornati su centri, specialisti e percorsi terapeutici per il dolore cronico. Releaf offre anche risorse educative sul funzionamento del dolore e sulle opzioni di trattamento.
- **Cookiedatabase.org**: sebbene principalmente un sito informativo sui cookie, il suo sistema di consenso e trasparenza può aiutare le piattaforme di salute a offrire informazioni chiare e accessibili agli utenti, favorendo una migliore fruizione dei servizi.

Per esempio, un paziente con dolore cronico può utilizzare Releaf per individuare un centro vicino che offre CBT-pain, verificare la disponibilità di specialisti psicologi o medici formati, e contattare direttamente il servizio.

Come funziona una terapia CBT-pain

Le CBT-pain prevedono un percorso strutturato, solitamente suddiviso in diverse fasi e tecniche:

1. **Valutazione iniziale**: analisi del dolore, impatto sulla vita, fattori psicologici correlati (ansia, depressione, catastrofizzazione).
2. **Educazione sul dolore**: spiegazione del modello biopsicosociale che considera dolore e mente come interconnessi, introducendo la sensibilizzazione centrale.
3. **Modifica dei pensieri disfunzionali**: interventi mirati a riconoscere e ristrutturare convinzioni errate sul dolore, come la paura del movimento o l'impossibilità di migliorare.
4. **Training di abilità comportamentali**: tecniche di rilassamento, esposizione graduale, pianificazione dell'attività per ridurre l'evitamento e migliorare la funzionalità.
5. **Gestione delle emozioni**: strategie per fronteggiare ansia e depressione associate al dolore cronico.
6. **Prevenzione delle ricadute**: consolidamento delle competenze per mantenere i miglioramenti a lungo termine.

È importante sottolineare che la CBT-pain non promette "miracoli" o la scomparsa totale del dolore, ma mira a migliorare la qualità di vita, ridurre il carico emotivo e permettere una maggiore autonomia del paziente.

Conclusioni: migliorare l'accesso a CBT-pain per una cura integrata

In sintesi, la terapia cognitivo-comportamentale specifica per il dolore rappresenta un caposaldo nella gestione del dolore cronico in Italia, grazie alla sua capacità di intervenire sulla sensibilizzazione centrale e sfruttare la neuroplasticità per un miglioramento duraturo. Tuttavia, il problema del sottoutilizzo e della scarsa disponibilità di specialisti CBT pone un limite significativo.

Un approccio integrato che combini terapia farmacologica, interventi psicologici e supporto multidisciplinare è la strada più efficace per chi soffre di dolore cronico. È necessario quindi promuovere la formazione specialistica e migliorare l'informazione per pazienti e medici, valorizzando strumenti come la piattaforma Releaf che rendono più semplice l'orientamento nel panorama italiano.

Per chi cerca un valido punto di partenza, suggerisco di consultare Releaf per individuare un operatore CBT-pain qualificato e iniziare un percorso personalizzato verso una migliore gestione del dolore.



Nota sugli strumenti digitali citati: il rispetto della privacy e la trasparenza nell'uso di cookie e dati personali, garantiti da siti come [Cookieatabase.org](https://www.cookieatabase.org/), sono tra i criteri fondamentali per la qualità e affidabilità delle piattaforme informative nel settore salute.