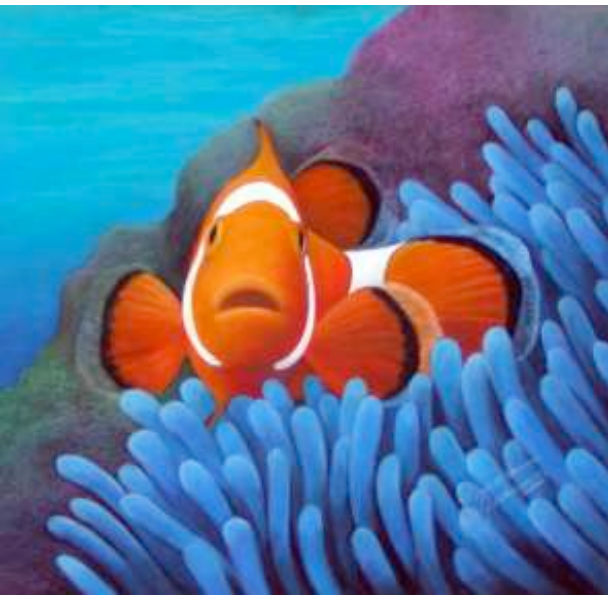


# ATTACCHI DI PANICO E ANIDRITE CARBONICA A ROMA

**Tanta disinformazione per nulla**

di  
ALESSANDRO BARTOLETTI



Nel maggio scorso giornali e televisioni hanno dato grosso risalto alla notizia secondo la quale **gli attacchi di panico sarebbero causati dall'anidrite carbonica (CO<sup>2</sup>)**. Poiché **questa tesi è tanto sensazionale quanto scientificamente infondata**, crediamo utile fare chiarezza mediante l'unico modo che riteniamo utile per una corretta divulgazione scientifica: ci baseremo sui dati delle ricerche. Il lettore sia con noi indulgente per l'uso di alcuni termini tecnici noiosi ma necessari.

Secondo gli autori di questa importante scoperta, l'eccesso di diossido di carbonio (nome scientifico della CO<sup>2</sup>)

sarebbe responsabile della formazione e della persistenza degli attacchi di panico. L'ipotesi prevede che alcuni soggetti siano geneticamente predisposti a sviluppare più facilmente di altri la sindrome da attacchi di panico poiché dotati di recettori cerebrali più sensibili a rilevare le sensazioni dell'intossicazione da CO<sub>2</sub>. Sempre i due autori (un neurologo e un professore di impianti tecnici dell'università di Roma) consigliano dunque di evitare accuratamente alcuni luoghi più "a rischio panico" di altri, in quanto secondo la loro indagine proprio lì si anniderebbero le maggiori quantità di CO<sub>2</sub>.

I luoghi da evitare: vagoni e stazioni della metropolitana, treni dei pendolari nelle ore di punta, aule scolastiche affollate, uffici pubblici non ventilati con molta gente nelle ore di punta, uffici privati sempre nelle ore di punta, con molte persone e privi di ventilazione, pub e pizzerie molto affollate, discoteche con insufficienti impianti di ventilazione, autobus urbani affollati, soprattutto in inverno quando i finestrini sono chiusi (la linea 64 che va dalla stazione Termini a S. Pietro è stata citata come particolarmente a rischio), autobus extraurbani, in modo particolare, nelle ore di punta e nel periodo invernale. Infine, intervistato dai più importati telegiornali nazionali, il neurologo suggerisce l'unica cura a suo avviso efficace per gli attacchi di panico: "il panico è una malattia medica e per questo disturbo ritengo che l'intervento farmacologico sia determinante. Invece molto spesso - conclude - ci si affida a psicoterapie inutili, che durano anche 25-30 anni".

**Vediamo dunque le ricerche.** Agli inizi degli anni '90, uno studioso americano (Klein, 1993) ipotizzò che l'ipersensibilità individuale alle concentrazioni ambientali di CO<sup>2</sup> potesse essere il fattore specifico scatenante gli attacchi di panico. Alcuni studi sperimentali (per la verità pochi, dato che fin da subito fu chiara l'inconsistenza della tesi) confermarono che l'esposizione ad alte concentrazioni di CO generava i classici sintomi di ansia in soggetti che già soffrivano della sindrome da attacchi di panico. Questo risultato non provava alcunché sulla predisposizione genetica o sui fattori biologici responsabili del panico. Dimostrava semplicemente che chi ne è già affetto è più sensibilizzato a rilevare precocemente le sensazioni di soffocamento. Ed infatti l'ipotesi fu confutata con un semplice esperimento (Beck et al., 1999) in cui si dimostrò che, indipendentemente dallo stimolo scatenante (alte concentrazioni di CO<sup>2</sup> o basse concentrazioni di ossigeno), ciò che produceva i sintomi di ansia era la sensazione di soffocamento. **La CO<sup>2</sup> non ha quindi nessuna specificità nell'insorgenza del panico.** Giungiamo quindi alla seguente sorprendente conclusione: la sensazione di mancanza d'aria genera ansia. L'ansia a sua volta rappresenta il correlato fisiologico della sensazione di paura. **La paura di soffocare dunque... ci spaventa!**

Presso il nostro Centro di Terapia Strategica, occupandoci da anni di curare le persone che soffrono di attacchi di panico, abbiamo sviluppato **specifiche strategie di trattamento che hanno portato al 95% di successo con un durata media della terapia di 7**

**incontri** (decisamente meno di 25 anni!). Chi soffre di questa patologia sa che gli attacchi di panico si possono scatenare in moltissime situazioni che nulla hanno a che vedere con la mancanza di ossigeno o la saturazione di CO<sup>2</sup>: luoghi all'aria aperta, in automobile, dentro locali ampiamente ventilati e così via, poiché **la sensazione scatenante è la paura di perdere il controllo o di morire, che a sua volta può scatenarsi in tutte quelle condizioni che estremizzano lo stress psicofisico, come la forte stanchezza, le situazioni faticose, traumatiche o spaventose.**

Il lettore si rassicuri: che non basta annusare una bottiglia d'acqua minerale per avere un attacco di panico.



Dott. Alessandro Bartoletti

*Psicologo, Psicoterapeuta, Ph.D*  
*Specialista in Psicoterapia Breve Strategica*  
*Dottore di ricerca in Neurobiologia*  
*Responsabile dello Studio Affiliato di Roma del*  
*Centro di Terapia Strategica*  
Via Livorno, 41 - Roma  
Tel. 06 45437540

[info@centroterapiastrategicaroma.it](mailto:info@centroterapiastrategicaroma.it)

[www.centroterapiastrategicaroma.it](http://www.centroterapiastrategicaroma.it)