Fibromialgia: la musica riduce temporaneamente il dolore cronico

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

Usui C, Kirino E, Tanaka S, Inami R, Nishioka K, Hatta K, Nakajima T, Nishioka K, Inoue R.
Music intervention reduces persistent fibromyalgia pain and alters functional connectivity between the insula and default mode network
Pain Med. 2020 Apr 24. pii: pnaa071. doi: 10.1093/pm/pnaa071. [Epub ahead of print]

Verificare gli effetti a breve termine della musica sul dolore da fibromialgia, e chiarire se i benefici osservati derivino da precise modificazioni delle connessioni cerebrali. E' questo l'obiettivo dello studio pilota coordinato da Chie Usui ed espressione di cinque importanti realtà accademiche giapponesi: la Juntendo University di Tokyo, lo Juntendo Hospital di Shizuoka, la Sophia University di Tokyo, la Tokyo Medical University e il National Graduate Institute for Policy Studies di Tokyo.

Lo studio è stato condotto dal novembre 2017 al gennaio 2019: in una stanza silenziosa, **23 donne affette da fibromialgia** hanno ascoltato per 17 minuti **il Duo per Violino e Viola No. 1 K. 423 di Mozart**. Il dolore avvertito dalle pazienti prima e dopo l'esecuzione del brano è stato misurato, in modo oggettivo, con la risonanza magnetica funzionale in stato di riposo e, in modo soggettivo, con una scala numerica.

Questi, in sintesi, i risultati:

- il **dolore** si è ridotto significativamente con l'ascolto;
- è stata osservata una modificazione significativa nella **connettività** fra la corteccia insulare destra, la corteccia cingolata posteriore e il precuneo;
- la correlazione fra la **modificazione anatomico-funzionale** e la **riduzione del dolore** è, a propria volta, statisticamente significativa.

La **corteccia insulare** (denominata anche insula o lobo dell'insula) contribuisce a modulare l'emotività e l'omeostasi corporea, con particolare riferimento alla percezione, al controllo motorio, all'auto-consapevolezza, alle funzioni cognitive e all'esperienza interpersonale. La **corteccia cingolata anteriore** è la parte della corteccia cerebrale dove vengono elaborati, a livello inconscio, i pericoli a cui un individuo è soggetto nella vita quotidiana. Alcuni studiosi l'hanno paragonata a un sistema di allarme che interviene quando la risposta del soggetto è inadeguata rispetto alla situazione. Il dolore e il senso di inadeguatezza che in questi pervadono la persona non sarebbero altro che il segnale di una minaccia imminente, e la manifestazione di quello che in termini comuni si definisce "sesto senso". Il **precuneo**, infine, è coinvolto nella memoria episodica, nell'elaborazione visuo-spaziale e nella riflessione su se stessi. La natura di queste aree cerebrali sembra indicare come l'effetto benefico dell'ascolto musicale agisca **sull'elaborazione emotiva del dolore e sul suo passaggio da stimolo fisico a sofferenza esistenziale**, più che sulla trasmissione degli stimoli algici dalla periferia del corpo al cervello.

In sintesi, lo studio dei ricercatori giapponesi indica che un breve ascolto musicale è in grado di:

© 2020 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org

- alleviare temporaneamente **il dolore cronico** associato a una grave malattia;
- modificare **i pattern cerebrali** che contribuiscono all'elaborazione cosciente del dolore stesso.

Come abbiamo avuto modo di sottolineare in altre circostanze, sarebbe molto interessante che studi più ampi indagassero:

- quali **componenti costitutive della musica** (melodia, armonia, ritmo) determinano questi effetti;
- se **generi** diversi (classica, lirica, rock…) e **compositori** diversi (Chopin non è Bartók, i Pink Floyd non sono i Metallica) producano effetti differenziati;
- quale **setting terapeutico** produca i risultati più duraturi;
- a quali **cure basate sull'evidenza** tale setting vada associato per poter sviluppare pienamente il proprio potenziale di supporto.

Il valore terapeutico della musica è alla base della scelta della Fondazione Graziottin di inserire nel proprio sito **proposte di ascolto** con una finalità antalgica rispettosa del sottile dialogo fra corpo e psiche, per molte patologie oltre alla fibromialgia.