Il dolore: natura e cause, prevenzione e terapie – Parte 6

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

Sintesi del video e punti chiave

Il cervello possiede cinque freni formidabili per ridurre i segnali nocicettivi che, dalla periferia del corpo, giungono alle aree centrali che governano le diverse caratteristiche del dolore. La scorsa puntata abbiamo sottolineato come questo particolare sistema di sbarramento ci consenta, entro certi limiti, di non essere sopraffatti da un eccesso di segnali dolorosi. In questo e nei prossimi video analizzeremo in dettaglio i cinque freni: oggi iniziamo con le endorfine.

In questo video, la professoressa Graziottin illustra:

- perché le endorfine possono essere definite anche come "molecole della gioia" e "antalgici interni";
- in che modo esse agiscono nel cervello e nel midollo spinale;
- i due fattori principali che accrescono la produzione di endorfine: stili di vita sani, e in particolare il movimento fisico regolare; un'esistenza affettiva appagante;
- come il funzionamento delle endorfine sia alla base delle più recenti esperienze di animazione nei reparti oncologici e pediatrici: spazi gioco, clown, e la possibilità di coccolare piccoli animali domestici;
- il fondamento biologico, e non solo genericamente psicologico, dell'effetto delle endorfine;
- come anche una presenza affettuosa, o una carezza, possano stimolare la produzione di endorfine e aiutarci a stare meglio.

Realizzazione tecnica di **Monica Sansone**