

17 novembre 2022 9:07

## Ayahuasca. Uso clinico e ludico. Ne vale la pena?

di [Redazione](#)

Le droghe psichedeliche stanno vivendo una sorta di rinascita. Non si tratta più di accendere, sintonizzarsi e abbandonare, come diceva il mantra hippy negli anni '60. Inciampare, che si tratti di funghi magici, LSD o rospi psichedelici, fa ora parte dell'industria globale del benessere. È un modo per "trovare te stesso" o affrontare una salute mentale o una crisi spirituale.

Anche una bevanda psicoattiva fa parte del mix, ma forse per lo "psiconauta" più attento. Poiché gli effetti sono piuttosto estremi, gli occidentali che assumono ayahuasca di solito lo fanno in cerimonie guidate da uno sciamano noto come ayahuasquero o curandero. Queste cerimonie sono state seguite in programmi Netflix come (Un)Well.

L'ayahuasca è una bevanda tradizionale sudamericana utilizzata nelle cerimonie religiose. Può essere prodotto in un'ampia varietà di modi, ma in genere, i componenti di due piante - le viti di Banisteriopsis caapi e le foglie del cespuglio di chacruna - vengono combinati per produrre un "tè" amaro che viene bevuto durante la cerimonia.

Un componente è un farmaco simile all'LSD chiamato DMT. L'altro è un inibitore della monoamino ossidasi (MAO), una sostanza chimica che impedisce il metabolismo (ripartizione) della DMT. Un "viaggio" DMT di solito dura dai 35 ai 45 minuti, ma il MAOI lo fa durare molto più a lungo (circa quattro ore).

L'Ayahuasca è stata studiata per determinare se può aiutare con una varietà di problemi di salute mentale, come depressione, ansia o dipendenza, e molti studi riportano effetti positivi. Tuttavia, pochi studi si sono concentrati sugli effetti collaterali e questi studi sono spesso piccoli con partecipanti solo dal Sud America.

Un [nuovo studio](#), pubblicato sulla rivista PLOS Global Public Health, ha cercato di colmare questa lacuna nella conoscenza. Utilizzando un questionario online, i ricercatori hanno cercato di esaminare gli effetti collaterali dell'ayahuasca in una popolazione molto più ampia e geograficamente più diversificata.

Lo studio è stato condotto dal 2017 al 2019 e hanno preso parte oltre 10.000 intervistati provenienti da oltre 50 paesi. Sebbene la maggior parte degli intervistati provenisse dal Brasile (47%), numeri significativi provenivano dall'Europa (24%) e dal Nord America (15%).

Gli effetti collaterali fisici più comuni sono stati nausea e vomito (il 62% degli intervistati lo ha segnalato), mal di testa (17%) e dolore addominale (13%). Il due per cento dei partecipanti aveva bisogno di cure mediche per questi problemi fisici. Anche gli effetti collaterali sulla salute mentale erano comuni: il 42% riportava effetti collaterali "emotivi-cognitivi" (come avere incubi o pensieri disturbati) e il 38% riportava una percezione alterata.

Gli effetti collaterali fisici si riscontrano più comunemente nelle persone anziane e nelle persone con un uso più elevato di ayahuasca nel corso della vita. Erano anche più comuni in quelli con condizioni di salute esistenti, in quelli con un precedente disturbo da consumo di alcol e in quelli che usavano l'ayahuasca senza supervisione.

La salute mentale o gli effetti collaterali cognitivi sono stati più spesso segnalati da persone con precedenti problemi di ansia e un uso ridotto dell'ayahuasca nel corso della vita.

Dato che queste persone avevano ingerito un inibitore della monoamino ossidasi (il più delle volte amina o un composto correlato) e un allucinogeno (DMT), non sorprende che si vedano effetti sulla salute mentale e sulle percezioni. Entrambi i tipi di farmaci hanno effetti ben noti sul cervello.

Sono proprio questi cambiamenti nella percezione e nel pensiero che sono considerati importanti in questi eventi religiosi; l'esperienza psichedelica contribuisce alla crescita spirituale. Ma gli effetti collaterali fisici possono anche essere considerati importanti per le cerimonie, con vomito e diarrea come un tipo di pulizia spirituale ("purga").

## Ne vale la pena?

Quindi, i potenziali effetti positivi sulla salute mentale e sul benessere superano gli effetti collaterali dell'assunzione di ayahuasca?

Nonostante gli effetti positivi riportati dall'assunzione di ayahuasca, gli effetti collaterali fisici sono molto comuni. Questi effetti collaterali possono essere ridotti dall'uso corretto dell'ayahuasca in cerimonie legittime supervisionate da leader religiosi esperti come parte del culto di gruppo.

Tuttavia, esistono farmaci efficaci per trattare l'ansia e la depressione e hanno un profilo di effetti collaterali migliore rispetto all'ayahuasca. Questi prodotti farmaceutici hanno attraversato molti anni di ricerca e sono stati testati in studi randomizzati e controllati (il gold standard dei test clinici). L'ayahuasca non ha ancora attraversato prove così rigorose su larga scala.

C'è una rinascita di interesse per gli psichedelici come opzioni cliniche legittime, inclusi LSD e psilocibina, e sono considerati relativamente sicuri. Potrebbe essere che la ricerca futura mostri un uso clinico dell'ayahuasca e dove potrebbe superare i farmaci attualmente approvati, ma non ci siamo ancora.

*(Colin Davidson - Professor of Neuropharmacology and Head of School of Pharmacy & Biomedical Sciences, University of Central Lancashire - su The Conversation del 16/11/2022)*

## CHI PAGA ADUC

l'associazione non **percepisce ed è contraria ai finanziamenti pubblici** (anche il 5 per mille)

La sua forza economica sono iscrizioni e contributi donati da chi la ritiene utile

**DONA ORA** (<http://www.aduc.it/info/sostienici.php>)