



# “L’impatto della psicoterapia sui parametri endocrini e immunitari: una revisione narrativa”

(Gabriele Naticchioni<sup>1</sup>, Giulia Di Vincenzo\*<sup>1</sup>, Chiara Durante<sup>1</sup>, Alessandra Minutoli<sup>1</sup>, Rita Chiara Morra<sup>1</sup>, Riccardo Gianni<sup>1</sup>, Giampaolo Nicolais<sup>1</sup>, Valeria Carola<sup>1</sup>)

<sup>1</sup>Scuola di Specializzazione in Psicologia Clinica; Dipartimento di Psicologia Dinamica, Clinica e Salute; Università di Roma “La Sapienza”, Roma, Italia

## INTRODUZIONE

Nell’ambito della letteratura sui biomarcatori endocrini e immunitari associati a varie condizioni psicopatologiche, il focus di questa review riguarda l’impatto della psicoterapia su di essi, in relazione al miglioramento della sintomatologia. Gli studi selezionati evidenziano come vari tipi di trattamento psicoterapeutico producano un miglioramento della sintomatologia in **pazienti** con diagnosi di Disturbo Depressivo Maggiore (MDD), Disturbo Bipolare (BD) e Disturbo da Stress Post Traumatico (PTSD) in associazione alla regolazione degli stati infiammatori e ormonali.

## METODI

È stata condotta una revisione narrativa attraverso le banche dati “PubMed” e “PsychInfo” per articoli pubblicati tra il 2015 e il 2023, con parole chiave: “Psychoimmunoendocrinology AND Psychotherapy”, “Cytokines AND Psychotherapy”, “Endocrine System AND Psychotherapy”.

Il numero totale degli articoli considerati dalla revisione è 23 (N=23), focalizzati su varie popolazioni cliniche trattate con interventi brevi sia di matrice cognitivo-comportamentale sia psicodinamica.

### SISTEMA IMMUNITARIO

Reference	Sample	Intervention	Impact
Moreira et al. 2015	MDD	CBT	IL-6 ↓ TNF-α ↓
Hoge et al. 2018	Disturbo d’Ansia Generalizzata (DAG)	Mindfulness	IL-6 ↓ TNF-α ↓
Fiedorowicz 2019	BD tipo II	Terapia Interpersonale e dei ritmi sociali (+ quetiapina o placebo)	IL-6 ↓ TNF-α ↓
Del Grande da Silva et al. 2016	MDD	Psicoterapia dinamica supportivo-espressiva	IL-6 ↓ TNF-α ↓

Dalla letteratura presa in esame emerge una generale diminuzione dei livelli sierici delle citochine pro-infiammatorie, in particolare l’Interleuchina-6 (IL-6) e il Fattore di Necrosi Tumorale *alpha* (TNF-α) in seguito a trattamenti psicoterapeutici (Moreira et al. 2015; Hoge et al. 2018; Fiedorowicz 2019; Del Grande da Silva et al. 2016; Dahl et al. 2016). Tali risultati pongono in evidenza l’efficacia della psicoterapia sulla regolazione del sistema immunitario, la cui modulazione risulta essere connessa a un generale miglioramento del quadro sintomatologico (Moreira et al. 2015; Del Grande da Silva et al. 2016).

### SISTEMA ENDOCRINO

Reference	Sample	Intervention	Impact
Fischer & Zilcha-Mano, 2022	MDD	Vari	Modulazione di estradiolo e OXT
Hsiao et al., 2011	MDD	Psicoterapia di gruppo + farmaci/ solo farmaci	↓ cortisolo
Colvonen et al., 2017	PTSD	EMDR; CBT; PE; CTT-BW e altri	Glucocorticoidi predittori dell’outcome psicoterapeutico
Castro-Vale & Carvalho, 2020	PTSD	Esposizione Prolungata (PE)	Risposta al trattamento mediata dai polimorfismi (SNP) nel gene FKBP5

Nel complesso, gli studi dimostrano, per i disturbi considerati, l’effetto benefico della psicoterapia sul sistema endocrino, attraverso la modulazione della risposta ormonale sia dell’asse ipotalamo-ipofisi-gonadi (Fischer & Zilcha-Mano, 2022) che dell’asse HPA (Colvonen et al., 2017; Hsiao et al., 2011) che si associa a una riduzione della sintomatologia, delle percentuali di abbandono della terapia, ed a un aumento dell’alleanza terapeutica, dando luogo anche a modificazioni strutturali e funzionali di specifiche aree cerebrali (Castro-Vale & Carvalho, 2020). Gli stessi biomarkers endocrini del PTSD risultano essere anche predittori di una buona risposta alla psicoterapia (Colvonen et al., 2017).

### IL RUOLO DELL’OSSITOCINA NELL’ALLEANZA TERAPEUTICA

Reference	Sample	Intervention	Impact
Zilcha-Mano et al., 2018	MDD	Terapia psicodinamica breve	↑ OXT paziente ↑ alleanza ↓ sintomi
Zilcha-Mano et al., 2020	MDD	Terapia psicodinamica breve	↑ OXT paziente ↑ OXT terapeuta
Zilcha-Mano et al., 2021	MDD	Terapia psicodinamica breve	↓ abilità sociali ↓ sincronia OXT
Tal et al., 2023	MDD	Terapia psicodinamica breve	Associazione tra la sincronia biologica (OXT) in terapeuta e paziente e l’attaccamento.

Gli studi presi in considerazione sostengono l’ipotesi che l’ossitocina possa essere un biomarker per valutare la relazione terapeutica (Zilcha-Mano et al., 2020): ciò andrebbe non solo a identificare un substrato biologico dell’alleanza terapeutica, ma sarebbe anche una prova dei modelli teorici che denotano la terapia come riattivatore emotivo della relazione genitore-bambino. Dalle ricerche è emerso che: avviene una sincronizzazione tra i livelli di OXT tra terapeuta e paziente nel corso delle sedute e del trattamento (Zilcha-Mano et al., 2020); si manifestano incongruenze dei livelli di OXT nella diade durante i momenti di rottura relazionale in seguito all’attivazione del sistema di attaccamento del paziente (Tal et al., 2023); i livelli di OXT del paziente si associano al miglioramento della sintomatologia depressiva (Zilcha-Mano et al., 2018).

### CONCLUSIONI

Si conferma la centralità della psicoterapia nel trattamento di varie forme di psicopatologia, sia da un punto di vista sintomatologico che sistemico (in particolare endocrino e immunitario), promuovendo un maggior benessere bio-psichico. Questo sembra comune ai diversi orientamenti terapeutici, in virtù della rilevanza ricoperta dall’alleanza terapeutica come fattore di buon esito del trattamento.

La presente review vuole evidenziare le opportunità offerte dall’analisi dei livelli dei biomarcatori endocrini e immunitari nella valutazione dell’efficacia e nel monitoraggio dei processi terapeutici.