

## **MEDICINA: cervello, paure e ricordi traumatici si possono cancellare**

Cancellare un ricordo traumatico o la traccia di una paura lasciata da una brutta esperienza non è più fantascienza: ricercatori Usa ce l'hanno fatta, per di più senza intervenire con un farmaco ma solo "riscrivendo" sopra quella traccia mnemonica ed eliminandola. Reso noto sulla rivista Nature, il successo, che potrebbe portare a ideare programmi di psicoterapia mirati per cancellare i traumi, è stato ottenuto per la prima volta su persone da Elizabeth Phelps della New York University che in un precedente studio aveva testato con successo il metodo su topolini. Per cancellare il ricordo pauroso basta prima richiamarlo alla memoria, poi, entro una finestra di tempo di sei ore, riscriverci sopra un altro ricordo non pauroso, come quando registriamo su un nastro già registrato. L'importante è farlo entro sei ore da quando il ricordo viene rievocato, perché in quel lasso di tempo la paura si riconsolida ed è quindi esposta al rischio eliminazione. Molto spesso disturbi d'ansia e stress post-traumatico sono legati a brutte esperienze che rimangono fissate nella mente e ogni volta che uno stimolo fa ricordare l'esperienza vissuta, la paura si riaffaccia e l'ansia cresce anche se lo stimolo di per sé non è pericoloso. Per esempio se i terremotati abruzzesi sentono piccole scosse di assestamento è molto probabile, anche se quelle scossette non sono pericolose, che si spaventino, ricordando la tragica notte del sei aprile scorso. In questo studio i ricercatori hanno indotto in un gruppo di volontari una paura, mostrando loro dei quadrati colorati ed associando ad essi una lieve scossa elettrica al polso non dolorosa ma fastidiosa. Il giorno dopo hanno rievocato la paura, facendogli nuovamente vedere i quadrati colorati. Poi entro alcune ore da questo stimolo i ricercatori hanno mostrato loro più e più volte i quadrati ma senza scosse. Ed ecco che dopo questo training la paura è rimossa. Ma ciò avviene solo se il trucchetto per cancellarla è fatto entro sei ore da quando lo stimolo pauroso viene ripresentato; se questo non viene ripresentato o se il training 'cancella-paura' è fatto molte ore dopo, i volontari continuano a tenere traccia della paura cioè continuano a temere la vista dei quadrati. Secondo gli esperti questo si spiega perché quando la paura viene rievocata il ricordo ad essa associato si riconsolida ed è proprio in quel mentre che è fragile e può essere rimosso.