

27 dicembre 2023 15:58

Funghi allucinogeni e cure della salute mentale

di [Redazione](#)

Se fossi uno dei milioni di persone che hanno guardato la serie TV della HBO [The Last of Us](#), probabilmente avrai una maggiore consapevolezza della minaccia che i funghi possono rappresentare per la nostra salute.

La serie è ambientata in un mondo post-apocalittico in cui i funghi parassiti prendono il controllo del cervello umano, trasformando le persone in zombi assassini. La parte più spaventosa di questa premessa è che non è del tutto implausibile. Esistono funghi parassiti o “zombi” che [alterano la mente e il comportamento dei loro ospiti](#).

Fortunatamente, i funghi zombi della vita reale (noti come Cordyceps) infettano solo gli insetti. Il fungo dirotta i loro corpi al solo scopo di diffondere le sue spore fungine simili a semi. Quando le spore vengono ingerite dagli insetti, germinano e crescono, secernendo molecole che viaggiano fino al cervello dell'ospite e interferiscono con la sua funzione.

Il fungo costringe l'insetto a rinunciare alla sua avversione per l'altezza e ad arrampicarsi verso l'alto. Dopo aver raggiunto una posizione ottimale per la sopravvivenza del fungo, il fungo stesso induce la “presa mortale” e poi divora il suo ospite dall'interno verso l'esterno, facendo germogliare funghi contenenti spore dalla carcassa dell'insetto.

Funghi che alterano le nostre menti

Nel caso degli esseri umani, alcuni funghi producono piccole molecole, o [metaboliti](#), che alterano le nostre menti – e recenti ricerche dimostrano che hanno un potenziale terapeutico. Il più conosciuto è l'allucinogeno psilocibina, il principio attivo dei funghi magici. L'LSD, o dietilamide dell'acido lisergico, è un altro psichedelico di origine fungina.

Gli esseri umani conoscono da secoli le proprietà allucinogene dei funghi. Gli [Aztechi](#) donavano addirittura funghi magici alle persone che morivano per favorire una transizione pacifica verso l'aldilà.

Ma recentemente, c'è stata [un'esplosione di interesse](#) per i metaboliti fungini, in particolare per i loro benefici neurologici e il potenziale nel trattamento [delle condizioni di salute mentale](#). E non c'è da meravigliarsi, visti i meccanismi utilizzati dai metaboliti fungini per interagire con il nostro sistema nervoso.

Pensa al nostro cervello come a una mappa. Quando siamo giovani, esploriamo tutti gli angoli di questa mappa, inviando connessioni in ogni direzione per dare un senso al nostro ambiente. In poco tempo, capiamo le verità fondamentali – come procurarci il cibo o dove viviamo – e i percorsi neurologici che compongono queste connessioni si rafforzano.

Nel tempo emerge una rete che riflette le nostre esperienze uniche. Le regioni che visitiamo spesso svilupperanno

percorsi consolidati, mentre le connessioni sottoutilizzate svaniranno.

Condizioni come la dipendenza, la depressione cronica e il disturbo da stress post-traumatico (PTSD) sono caratterizzate da [processi come il pensiero negativo ripetitivo](#) o la [ruminazione](#), in cui i pazienti si concentrano su pensieri negativi in modo controproducente. Sfortunatamente, questi rafforzano le [connessioni cerebrali](#) che perpetuano lo stato mentale sfavorevole.

Ma si ritiene che i metaboliti fungini diano al nostro cervello la libertà di esplorare nuovamente territori meno visitati. Si pensa che i “viaggi” psichedelici permettano alle persone di [sperimentare un mondo senza i confini della realtà](#) – e ricerche più recenti suggeriscono che questa è una manifestazione di una nuova esplorazione del cervello.

Ad esempio, la psilocibina stimola un recettore nel cervello chiamato 5-HT2a. Questo recettore solitamente si lega alla serotonina, una sostanza chimica presente nel nostro corpo che controlla la comunicazione tra cellule nervose specifiche. Ma quando la psilocibina si lega al recettore 5-HT2a, [rende più facile per il nostro cervello cambiare e generare nuove connessioni](#) (incluso causare allucinazioni ad alte dosi). Chiamiamo questo un aumento della [neuroplasticità](#).

Sebbene gli effetti di una singola grande dose di sostanze psichedeliche siano transitori, le prove mostrano che la somministrazione di due dosi più piccole di psilocibina a tre settimane di distanza porta ad un [aumento sostenuto della connettività](#) tra le diverse regioni funzionali del cervello. Tali cambiamenti nella neuroplasticità hanno il potenziale di [interrompere i rigidi schemi di pensiero](#) che sono alla base di determinate condizioni di salute mentale.

Inoltre, aumentando la neuroplasticità, si ritiene che le sostanze psichedeliche permettano alle persone di [vedere le situazioni della vita da una nuova prospettiva](#). Combinare le sostanze psichedeliche con la terapia verbale più tradizionale potrebbe rendere possibile esplorare – e comprendere più a fondo – il fattore scatenante iniziale dei modelli di pensiero negativi. Ciò potrebbe potenzialmente impedire il ristabilirsi dello stesso ciclo negativo dopo il trattamento. In effetti, la ricerca ha dimostrato che la combinazione della terapia con la psilocibina ha avuto [un effetto antidepressivo prolungato](#) negli adulti con disturbo depressivo maggiore.

[Ulteriori studi](#) dimostrano l'effetto positivo dei metaboliti fungini nel trattamento di [una serie di condizioni](#), tra cui ansia, depressione e dipendenza da alcol. Questi studi sottolineano anche che la psilocibina può influenzare i sintomi dopo solo una o due dosi, mentre gli antidepressivi possono impiegare molti mesi per agire.

Nessuna cura miracolosa

Detto questo, le sostanze psichedeliche non dovrebbero essere considerate una cura miracolosa perché c'è ancora molto che non sappiamo. Inoltre, la maggior parte degli studi sulle sostanze psichedeliche sono ancora preliminari poiché utilizzano un numero limitato di partecipanti. Pertanto, gli [esperti sono divisi](#) sull'efficacia del trattamento psichedelico. Inoltre, le sostanze psichedeliche sono potenti e imprevedibili – e la sicurezza e gli effetti a lungo termine di tale trattamento sono sconosciuti.

Ma data l'attuale [crisi della salute mentale](#), qualsiasi intervento che offra un nuovo approccio per affrontare queste condizioni – soprattutto quelle resistenti al trattamento – deve essere attentamente considerato e studiato rigorosamente.

È interessante notare che molti paesi [riconoscono i benefici](#) degli psicofarmaci nel trattamento della salute mentale. Il governo australiano ha addirittura [legalizzato la prescrizione di psilocibina](#) per uso medicinale nel 2022. Sebbene il Regno Unito non consenta ancora la prescrizione di sostanze psichedeliche, [diversi centri di ricerca](#) stanno conducendo prove per stabilire [i benefici sulla salute mentale](#) dei metaboliti fungini.

Anche se c'è ancora molto che non sappiamo sui metaboliti fungini – incluso se esistano altre molecole che hanno un effetto simile sulla funzione neurologica – è chiaro che hanno un grande potenziale nel trattamento della salute mentale. Forse è giunto il momento di abbandonare certe connotazioni negative che abbiamo delle droghe fungine illegali e di sentirci a nostro agio nel pensare alle sostanze psichedeliche che alterano il cervello come a una medicina.

(Edel Hyland - Senior Lecturer in Biochemistry & Fungal Biology, Queen's University Belfast -, su The Conversation del 11/05/2023)

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>) ?