

INDICE DEI CONTENUTI

NOTA DEI CURATORI	pag.	9
PREFAZIONE	pag.	11
G.P. Guelfi		
CAPITOLO I - Metodo scientifico ed evidenze	pag.	13
B. Tinghino, C. Chiamulera		
1.1 Introduzione	pag.	15
1.2 Il metodo scientifico	pag.	16
1.3 La scienza non si fonda solamente sulla logica e su ciò che appare	pag.	17
1.4 I principi fondamentali	pag.	17
1.5 La scienza moderna, alla ricerca dell'errore e della verità	pag.	20
1.6 Valutare le evidenze: saper leggere la letteratura scientifica	pag.	21
1.7 Uno contro tutti?	pag.	22
1.8 Per una medicina traslazionale	pag.	23
Bibliografia	pag.	25
CAPITOLO II - Il benessere come target del trattamento	pag.	27
M. Cibir, C. Chiamulera		
2.1 Gratificazione, sostanze, comportamenti: dalla Neurobiologia alla clinica	pag.	29
2.2 Il piacere nella tipologia di Cloninger	pag.	31
2.3 Piacere e benessere: dall'edonia all'eudaimonia	pag.	32
2.4 Benessere e Riabilitazione psicosociale	pag.	34
2.5 Validazione degli interventi centrati sul benessere	pag.	36
2.6 La riabilitazione al piacere	pag.	36
2.7 Conclusioni	pag.	37
Bibliografia	pag.	39
CAPITOLO III - Ambiente Arricchito: dai neuroni alla neuro-architettura	pag.	41
C. Chiamulera		
3.1 Introduzione	pag.	43
3.2 Ambiente arricchito negli animali da laboratorio	pag.	44
3.3 Ambiente arricchito e sostanze d'abuso	pag.	48
3.4 Ambiente arricchito sperimentale vs ambiente arricchito reale	pag.	55
3.5 Agire sull'ambiente terapeutico e riabilitazione	pag.	57
3.6 Conclusioni	pag.	59
Bibliografia	pag.	60
CAPITOLO IV - Esercizio fisico: l'anello tra corpo e mente	pag.	63
T. Zandonai		
4.1 L'esercizio fisico	pag.	65
4.1.1 Il sistema energetico	pag.	66
4.1.1.1 I benefici dell'esercizio fisico sul sistema energetico	pag.	69
4.1.2 Il sistema muscolo-scheletrico	pag.	70
4.1.3 Il sistema cardio-respiratorio	pag.	71
4.1.3.1 I benefici dell'esercizio fisico sul sistema cardio-respiratorio	pag.	73
4.1.4 Il sistema nervoso e il movimento	pag.	75
4.2 I benefici dell'esercizio fisico sul cervello	pag.	76
4.2.1 Cambiamenti strutturali	pag.	76
4.2.2 La plasticità cerebrale e la neurogenesi	pag.	77

4.2.3 Le funzioni cognitive ed esecutive	pag.	78
4.2.4 Le malattie neurodegenerative	pag.	79
4.2.5 La depressione, l'ansia e lo stress	pag.	79
4.2.6 L'importante é non esagerare	pag.	81
4.3 L'attività fisica come coadiuvante per uscire dalle dipendenze: modelli d'intervento	pag.	81
4.3.1 Fumo	pag.	83
4.3.2 Alcol	pag.	85
4.3.3 Cannabis	pag.	87
4.3.4 Anfetamine	pag.	88
4.4 L'attività fisica come coadiuvante per uscire dalle dipendenze: possibili meccanismi psicobiologici	pag.	88
4.5 Conclusioni	pag.	92
Bibliografia	pag.	93
CAPITOLO V - Nutrizione e aftercare: la doppia soluzione	pag.	113
B. Tinghino		
5.1 Problematiche nutrizionali nel paziente dipendente, prima e dopo	pag.	115
5.2 Food e drug addiction	pag.	116
5.3 Piacere e bisogno di cibo, un meccanismo complesso	pag.	118
5.4 Le vie della gratificazione del cibo e delle droghe: similitudini ed differenze	pag.	119
5.5 Il cibo che cura, il cibo che fa ricadere	pag.	121
Bibliografia	pag.	123
CAPITOLO VI - Gestualità e automatismi: le buone vecchie abitudini	pag.	127
G. Zanardi		
Bibliografia	pag.	139
CAPITOLO VII - Cyber therapy: realtà virtuale, video giochi, app, gamification	pag.	141
R. Mollica		
7.1 Introduzione alla rivoluzione digitale	pag.	143
7.2 Perché la rivoluzione digitale nell'addiction?	pag.	143
7.3 Aftercare e Post-prevention	pag.	144
7.4 Il contributo delle neuroscienze	pag.	146
7.5 Le applicazioni per device portatili	pag.	147
7.6 Realtà Virtuale	pag.	148
7.7 I sistemi intelligenti	pag.	149
7.8 Conclusioni	pag.	150
Bibliografia	pag.	152
CAPITOLO VIII - Pratiche basate sulla mindfulness nel trattamento delle dipendenze	pag.	155
S. Canali		
8.1 Introduzione	pag.	157
8.2 Cos'è la mindfulness?	pag.	158
8.3 Come si pratica la mindfulness?	pag.	159
8.4 La dipendenza come patologia dell'apprendimento	pag.	160
8.5 Come agisce la mindfulness?	pag.	162
8.5.1 Metacognizione	pag.	162
8.5.2 Non reattività emotiva, defusione e gestione del craving	pag.	163
8.5.2.1 Craving e mindfulness	pag.	164
8.6. Effetti trasversali della mindfulness	pag.	165
8.6.1 Mindfulness e comorbidità delle dipendenze	pag.	165
8.7. I principali trattamenti per i DUS basati sulla Mindfulness	pag.	166

8.7.1	Meditazione Vipassana	pag.	166
8.7.2	Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)	pag.	166
8.7.3	Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)	pag.	167
8.7.4	Mindfulness-Based Relapse Prevention (MBRP)	pag.	167
8.7.5	Mindfulness-Oriented Recovery Enhancement (MORE)	pag.	168
8.7.6	Terapia dialettico comportamentale - Dialectical Behavior Therapy (DBT)	pag.	169
8.7.7	Terapia dell'accettazione e dell'impegno - Acceptance and Commitment Therapy (ACT)	pag.	170
8.7.8	Terapia dello schema spirituale del Sé - Spiritual Self-Schema (3-S)	pag.	172
8.8	Neuroscienze cognitive della mindfulness nel trattamento delle dipendenze	pag.	173
8.8.1	Attenzione esecutiva	pag.	173
8.8.1.1	Attenzione esecutiva e memoria di lavoro nelle dipendenze	pag.	174
8.8.2	Il training mindfulness aumenta l'attenzione esecutiva	pag.	174
8.8.3	Correlati neurali dell'attenzione esecutiva e degli effetti della mindfulness su queste strutture e funzioni	pag.	175
8.9	Mindfulness e regolazione delle emozioni	pag.	175
8.9.1	Riconoscere e nominare é già controllare un'emozione	pag.	177
8.9.2	Consapevolezza del corpo, regolazione delle emozioni e mindfulness	pag.	178
8.9.2.1	Correlati neurali della consapevolezza somatica	pag.	178
	Bibliografia	pag.	180
CAPITOLO IX - Yoga e altre pratiche contemplative basate sul movimento		pag.	195
M. Semenzato, M. Cibin, M. Carraro, E. Sgualdini, I. Hinnenthal			
9.1	Definizione dell'oggetto e cornice epistemologica	pag.	197
9.1.1	Cenni storici sullo Yoga	pag.	197
9.1.2	Embodied cognition e Movement-Based Embodied Contemplative Practices	pag.	199
9.1.2.1	Embodiment e contemplative sciences	pag.	199
9.1.3	Pratiche contemplative basate sul movimento	pag.	201
9.1.3.1	Il respiro, tra controllo motorio, psicofisiologia e funzioni cognitive	pag.	204
9.2	Benessere soggettivo e pratiche contemplative basate sul movimento	pag.	207
9.2.1	Limiti e criticità della ricerca sugli effetti di yoga e MECPs	pag.	207
9.2.2	Yoga e benessere: effetti riscontrati in letteratura	pag.	208
9.2.2.1	Effetti di altre MECPs	pag.	211
9.2.3	Letteratura su MECPs e addiction	pag.	212
9.3	Yoga, trauma e dipendenze: considerazioni cliniche	pag.	214
9.3.1	Alcuni criteri di orientamento per i professionisti	pag.	214
9.3.2	Yoga e trauma nel trattamento delle addictions	pag.	215
9.3.2.1	Ambiente	pag.	217
9.3.2.2	Esercizi	pag.	217
9.3.2.3	Qualità dell'insegnante	pag.	218
9.3.2.4	Linguaggio	pag.	218
9.3.2.5	Interventi di aiuto/correzione	pag.	219
9.3.3	Ulteriori considerazioni ed esempi	pag.	219
9.3.3.1	Marisa: riprendersi il corpo e la vita	pag.	219
9.3.3.2	Vanessa: sentirsi nel corpo, definirsi nelle relazioni	pag.	221
9.3.3.3	Ettore: dalla fame d'amore al nutrimento di sé come autodisciplina	pag.	222
9.4	Conclusioni	pag.	223
	Bibliografia	pag.	224
CAPITOLO X - Gruppi 12 Passi: sobrietà e serenità come garanzia di tenuta nel tempo?		pag.	231
V. Zavan			

10.1	Introduzione	pag.	233
10.2	Nothing about Us, Without Us” : il punto di vista delle persone interessate	pag.	235
	10.2.1 Cosa cercano le persone quando vanno ad un Gruppo 12 Passi	pag.	235
	10.2.2 Cosa pensano che sia il recupero coloro che frequentano i gruppi: i Progetti WIR e “Life in Recovery”	pag.	235
10.3	Dall’esperienziale alla clinica: integrare le conoscenze	pag.	240
	10.3.1 Ingredienti attivi e meccanismi di azione dei programmi 12 Passi. Elementi aspecifici e specifici	pag.	240
	10.3.2 Neurobiologia, neuroscienze e 12 Passi	pag.	242
10.4	Esperienza, teoria e pratica. Possibili letture di un quadro complesso	pag.	243
	10.4.1 Struttura e caratteristiche della riunione nei 12 Passi: come inizia l’attrazione che il gruppo esercita e poi mantiene nel tempo. I meccanismi di base del metodo	pag.	243
	10.4.1.1. La narrazione di sé - il mirroring e l’empatia	pag.	244
	10.4.1.2 La narrazione di sé - l’integrazione delle memorie, schemi e valori personali	pag.	244
	10.4.1.3 La narrazione di sé - il ruolo del Potere Superiore (come ogni uno può concepirlo) e la spiritualità	pag.	246
	Bibliografia	pag.	253
CAPITOLO XI - Farmaci e Integratori oltre il sintomo		pag.	257
C. Chiamulera, M. Cibir			
11.1	Introduzione	pag.	259
11.2	La trasformazione della farmacologia e dei farmaci	pag.	260
11.3	L’integrazione	pag.	261
11.4	Psichiatria Nutrizionale: la nuova frontiera?	pag.	266
11.5	Oltre il sintomo con il farmaco, verso il benessere con l’integratore	pag.	268
	Bibliografia	pag.	270
	Sitografia	pag.	271
CAPITOLO XII - Gli spazi dell’aftercare e post-prevention: dal servizio al progetto		pag.	273
C. Chiamulera, M. Baretti, S. Mantovani, I. Hinnenthal, M. Cibir			
12.1	Introduzione	pag.	275
12.2	I meccanismi neuronali della context-reactivity	pag.	276
12.3	I processi attivati dalla context reactivity	pag.	279
12.4	Ricerca ed evidenze sulla relazione fra DUS e ambiente spaziale	pag.	281
12.5	Strategie di gestione ‘dello spazio e del luogo’ da parte in servizi e comunità	pag.	283
12.6	Dal paradigma clinico a quello riabilitativo	pag.	284
12.7	Ambiente e benessere: l’esperienza del Centro Soranzo	pag.	284
12.8	La storia del risanamento e restyling di Centro Soranzo: da spazio di cura a spazio che cura	pag.	287
12.9	Conclusioni	pag.	294
	Bibliografia	pag.	295