

10 lucruri interesante despre efectul placebo

10 INTERESTING FACTS ABOUT THE PLACEBO EFFECT

1. Administrându-li-se o pastilă din zahăr, unele persoane suferinde de anumite afecțiuni au raportat nu doar că se simt mai bine, ba chiar că starea lor s-a îmbunătățit.
2. La administrarea a 2 pastile din zahăr, subiecții declară rezultate mai bune decât ale unei singure pastile.
3. Dacă subiectul crede că un placebo are un efect negativ, va simți acest efect. Efectul se numește *nocebo*.
4. Dacă o pastilă din zahăr este descrisă drept un relaxant muscular, va provoca relaxare musculară. Dacă același tip de pastilă din zahăr este descrisă ca provocând tensiune musculară, exact asta va produce.
5. Placebo poate avea aceleași efecte scundare ca acelea pe care subiecții cred că le au pastilele reale.
6. La efectuarea studiilor este greșit să pleci de la premisa că tratamentul este sursa îmbunătățirii stării de sănătate și toți aceia care observă îmbunătățiri, dacă au fost tratați cu placebo, fac aceste observații sub efectul acestui fenomen. La fel de bine, toți cei care simt îmbunătățiri, sunt sub efectul placebo.
7. Placebo pe bază de apă sărată administrate prin injectare sunt mult mai eficiente decât pastilele din zahăr.
8. Stimuloarele cardiace pot îmbunătăți funcționarea inimii după montare, înainte de a fi pornite.
- 9a. Oferă oamenilor pastile din zahăr și spune-le că sunt un stimulent. Se vor simți stimulați.
- 9b. Oferă-le oamenilor un relaxant, dar spune-le că este un stimulent și se vor simți cu mult mai stimulați decât în cazurile deja amintite (9a, 9b).
- 9c. Oferă-le oamenilor un relaxant, spune-le că este exact asta și vor prezenta mai multe molecule de relaxant în plasma sanguină decât oricare dintre persoanele din situația descrisă la 9b. Nu este uimitor?
10. Încă suntem nelămurii în privința efectului placebo și a cauzelor sale. Are loc o combinație de lucruri diferite, pe care încă nu le înțelegem.

ALTE LUCRURI „COOL“ DESPRE EFECTUL PLACEBO

Tabletele colorate portocaliu, roșu și în alte culori calde funcționează mai bine ca stimulente.

Cele în culori reci – albastru, verde, violet au mai degrabă un efect depresiv.

Pastilele mari, în general, au efect mai puternic decât cele de dimensiuni mici!

Hapurile scumpe sunt mai eficiente decât cele ieftine.

Injectiile au efect mai puternic decât tabletele.

Blinele purtătoare de marcă produc mai multe efecte decât cele nemarcate!

10 LUCRURI FASCINANTE DESPRE EFECTUL PLACEBO

„Placebo“ – din latină, a face pe plac, a satisface („I shall please“)

Placebo este o substanță inertă din punct de vedere farmacologic, precum soluția salină, care pare să producă un efect similar celui așteptat de la o substanță activă, precum un antibiotic.

Prin extensie, operațiile false și terapiile fictive sunt considerate placebo.

Ideea de placebo în timpurile moderne își are originea în studiile lui H.K. Beecher. El a evaluat 15 teste clinice privind diferite boli și a constatat că 35% dintre cei 1.082 de pacienți au fost tratați în mod satisfăcător numai prin efectul placebo. („The Powerful Placebo,” 1955).

Rezultatele altor studii ulterioare au susținut că efectul placebo este chiar mai mare decât a pretins Beecher. De exemplu, s-a constatat că placebo sunt eficiente la 50 sau 60% dintre subiecții cu anumite simptome precum nevralgii, depresii, unele suferințe cardiace, ulcere gastrice și alte probleme stomacale. Și, oricât de eficiente ar fi unele medicamente psihotrope în tratarea unor afecțiuni psihice diverse, unii cercetători susțin că nu există dovezi solide obținute prin studii care să demonstreze că acestea sunt mai eficiente decât placebo.

Testele placebo sunt folosite pentru a le da indicii cercetătorilor în privința faptului că medicamentele testate au au vreun efect dincolo de cel ce apare într-un anumit procent dintre teste, când subiecții iau o pastilă neutră. Se constată că încrederea unui pacient în puterea pastilei – un presupus medicament, care însă este inactiv chimic, activează capacitățile de autovindecare a organismului.

PUTEREA MINȚII ASUPRA TRUPULUI

Ani la rând oamenii de știință au privit efectul placebo doar ca pe o plăsmuire a imaginației bogate a pacienților. De la un moment dat, cercetătorii au descoperit că efectul placebo nu este doar în capul pacienților, ci mai degrabă în creierul acestora.

Efectul placebo este o demonstrație extraordinară a puterii minții noastre și a sistemelor noastre de credință. Demonstrează că gândurile noastre chiar pot interacționa cu creierul într-un mod fizic.

Analizând rezultatul cercetărilor științifice, am găsit câteva date foarte interesante despre placebo, care au fost publicate de-a lungul timpului în literatura medicală.

1. Efectul placebo produce adevărate analgezice

Cel mai semnificativ studiu privind placebo a fost făcut în zona tratamentelor pentru durere. S-a descoperit astfel, de exemplu, că un placebo administrat pentru

durere poate fi la fel de eficient precum 8 mg de morfină (o doză medie).

Utilizând RMN-ul pentru a studia modificările la nivelul creierului, cercetătorii de la Universitatea Sistemelor de Sănătate din Michigan (Michigan University Health System) au descoperit că tratamentele placebo declanșează la nivel cerebral producerea naturală de analgezice, numite endorfine. Acest studiu oferă prima dovadă directă că propria capacitate a creierului de a-și genera propriile produse chimice pentru lupta cu durerea joacă un rol cheie în crearea efectului placebo și că acest lucru corespunde cu reducerea senzației de durere.

2. Tratamentele placebo presupus a fi scumpe au efecte mai bune decât cele ieftine

O pastilă de 10 cenți nu stopează durerea la fel de rapid ca una de 2,5 cenți, chiar dacă cele două sunt identice. Asta arată un studiu făcut de Dan Ariely, la Duke University.

În cadrul Institutului de Tehnologie din Massachusetts s-a pus în aplicare un protocol standard care presupunea administrarea de șocuri electrice la nivelul încheieturii participanților la studiu, pentru a fi măsurat gradul subiectiv al durerii resimțite. Cei 82 de subiecți au fost testați atât înainte, cât și după ce au primit placebo. Jumătate dintre ei au primit o broșură cu descrierea pastilei administrate ca fiind un medicament analgezic nou aprobat care costă 2,5 dolari/doza, iar cealaltă jumătate au primit o broșură ce prezenta pilula marcată cu prețul de 10 cenți, fără alte explicații. În cadrul primului grup, 85 % dintre participanți au experimentat o reducere a durerii după administrarea pastilei. În al doilea grup 61% dintre participanți au spus că durerea a scăzut.

3. Niciun placebo nu e creat precum altul. Puterea ritualului de vindecare

Strategiile de înșelare par a fi mai eficiente decât pastilele înșelătoare.

În timp ce placebo este folosit de cercetători, de regulă, în studii clinice pentru a testa eficacitatea noilor tratamente, Ted Kaptchuk a pus în comparație un placebo față de un alt placebo. Profesor de medicină la Harvard, Ted Kaptchuk a investigat efectele folosirii

„Încrederea medicilor în tratamente și încrederea pacientului în medic exercită un efect întăritor. Rezultatul este un remediu puternic care, în mod aproape garantat, produce o ameliorare și uneori o vindecare.”

– Petr Skrabanek și James McCormick, *Follies and Fallacies in Medicine*

unui fals dispozitiv de acupunctură versus o pastilă inofensivă. Rezultatele acestui studiu au demonstrat că efectul placebo depinde și variază de tipul placebo-ului folosit.

Într-o a doua fază a studiului, participanții care au primit o falsă acupunctură au raportat o scădere cu mult mai semnificativă a durerii și o severitate mult redusă a simptomelor față de cei cărora le-au fost administrate pastile.

Aceste rezultate sugerează că ritualul medical pe care îl implică utilizarea unui dispozitiv poate determina un efect placebo sporit față de simpla utilizare a unei tablete.

4. Astmaticii răspund mai bine la placebo

Efectul placebo este adesea observat la pacienții cu astm. Aceștia par să se simtă mai bine chiar și atunci când doar cred că sunt tratați.

Ce este cu adevărat interesant este că pacienții nu doar că raportează îmbunătățirea stării de sănătate, dar teste obiective indică un beneficiu de sănătate. (*Journal of Allergy and Clinical Immunology*)

Studii anterioare au indicat că beneficiile placebo sunt limitate la răspunsuri subiective, precum răspunsul la durere, și că ar fi ineficiente pentru obținerea unor rezultate psihologice obiective. Cercetători din cadrul Universității din California, San Francisco, au vrut să afle dacă se poate obține un răspuns măsurabil în mod obiectiv la nivelul funcționării plămânilor prin administrarea de placebo, în cazul a 55 de pacienți astmatici. Rezultatele testului privind gradul de relaxare pe care un medicament îl produce la nivelul căilor respiratorii prin decongestionarea acestora au arătat că placebo a creat, de fapt, același efect îmbunătățind funcționarea plămânilor.

5. Efectul placebo poate dura ani de zile

Efectul produs de capacitatea creierului de a-i face pe oameni să se simtă mai bine poate dura ani întregi.

Un studiu care s-a întins pe doi ani, implicând 28 de centre din Canada și 613 pacienți, a presupus administrarea medicamentului Proscar (finasteride) sau de placebo. Medicii au aflat că 303 persoane cărora le-au fost administrate pastile placebo se simțeau mai bine decât al doilea panel, chiar dacă prostatele acestora se măriseră, în medie, cu 8,4%. Cu toate că o prostată mărită poate ridica probleme de urinare, fluxul urinar s-a îmbunătățit în grupul placebo. Simțindu-se bine în urma tratamentului cu placebo, unii dintre subiecți nu au vrut să întrerupă tratamentul. Efectul

placebo poate dura o perioadă lungă de timp, dacă sunt întrunite toate condițiile necesare:

- încrederea și așteptările pacienților
- încrederea și așteptările medicilor
- stabilirea unei relații bune între cei doi.

6. Placebo are un efect fantastic în cazul depresiilor

Efectul placebo este evident în mod particular în cazul afecțiunilor cu puternică componentă psihică, precum anxietatea și depresia. Placebo ajută aproximativ jumătate dintre persoanele depresive să se simtă mai bine.

În 2009 cercetătorii au analizat rezultatele a 12 studii care au inclus 2.862 de copii (cu vârstă medie de 12,3 ani) cărora li s-a administrat, la întâmplare, placebo sau tratament antidepresiv. Medicamentele utilizate în cele 12 studii au fost Prozac, Paxil, Zoloft, Lexapro, Celexa, Effexor, Remeron and Serzone. Per ansamblu, 49% dintre copii au răspuns la placebo și 57% la antidepresiv. În concluzie, efectul este de 8%, ceea ce înseamnă că un medic ar trebui să administreze antidepresive în 10 cazuri înainte de a observa o reacție la unul dintre cazuri.

Cât de mult durează acest efect placebo? Se va înrăutăți, cu timpul, starea unei persoane dacă aceasta continuă să primească un placebo în locul unui antidepresiv?

A fost testată această ipoteză la Centrul de Cercetări Clinice din Northwest, unde unor pacienți le-a fost prelungit tratamentul cu placebo peste 12 săptămâni pentru a se constata dacă aceștia redevin depresivi sau nu. Rezultatul: 79% dintre cei testați cu placebo au continuat să se simtă bine 4 luni după administrarea tratamentului placebo inițial (4 din 5 persoane), comparativ cu 93% dintre cei care au primit medicație antidepresivă.

7. Placebo este un tratament foarte eficient în osteoartrită

Administrarea de placebo, la întâmplare, unui număr de 198 de pacienți cu osteoartrită dintr-un eșantion de 16.364, în cazul cărora tratamentele au cuprins mai multe tipuri de medicații, tratamente non-medicamentoase și intervenții chirurgicale a condus la o concluzie surprinzătoare. Placebo este eficient în tratarea osteoartritei, în special în eliminarea durerii, îmbunătățirea funcționării și scăderea gradului de rigiditate a încheieturilor asociată osteoartritei. Efectul placebo a fost determinat de puterea tratamentului activ, de severitatea bolii în momentul testării, dar și de modalitatea în care s-a făcut administrarea placebo.

Mai interesant este că efectul de ușurare a durerii în urma placebo a crescut prin administrarea injectată a acestuia.

8. Surpriza operațiilor placebo: falsele intervenții chirurgicale sunt la fel de eficiente ca și cele reale

Intervențiile chirurgicale de tip placebo oferă rezultate surprinzătoare. Au fost făcute studii care indică o îmbunătățire a stării pacienților ca urmare a unor operații placebo.

Deosebit de revelator a fost cazul unui studiu pentru tratarea anghinei pectorale.

În anii 1950, mulți medici tratau anghina pectorală prin ligaturarea internă a arterei mamare. În ciuda susținerii unei rate de succes a acestor intervenții de 91%, doi sceptici au făcut două teste distincte, în orb. În cazul a jumătate dintre pacienți, acestora li s-au făcut incizii la nivelul pielii, iar celorlalți li s-a aplicat procedura chirurgicală completă de ligaturare a arterei. În ambele situații, operația placebo s-a dovedit a fi la fel de eficientă ca și cea chirurgicală. Rata generală a îmbunătățirii sănătății după operația placebo a fost de 37%.

În 2002 o cercetare axată pe intervenții chirurgicale artroscopice a indicat că rezultatele procedurii placebo au fost la fel de bune ca și cele ale procedurii propriuzise.

Cu cât mai importantă și mai riscantă percep pacienții a fi intervenția chirurgicală, cu atât mai puternic este efectul placebo. Pastilele mari dau rezultate mai bune decât cele mici, injecțiile au efect mai mare decât cel al

pastilelor, iar intervențiile chirurgicale au un efect mai mare decât al tuturor celorlalte tipuri de placebo.

9. Administrarea pastilelor, chiar dacă placebo poate crește rata de supraviețuire în cazul insuficienței cardiace

Pacienții cu insuficiență cardiacă au șanse mai mari de supraviețuire dacă sunt conștienți de faptul că trebuie să-și administreze consecvent pastilele. Acest lucru este valabil chiar și în cazul în care pastilele pe care le iau sunt placebo.

S-a descoperit, cu ocazia unor studii clinice făcute pe 7.599 de pacienți cu insuficiență cardiacă, faptul că o bună receptivitate a fost asociată cu scăderea ratei mortalității la bolnavii de blocaj receptor angiotensiv (angiotensin receptor blocker), față de situația opusă în care pacienții nu au fost receptivi.

10. Acupunctura placebo are legătură și cu succesul tratamentelor de fertilizare in vitro

Comparativ cu acupunctura reală, acupunctura placebo este asociată și cu o creștere semnificativă a ratei de succes în tratamentele de fertilizare in vitro, potrivit unor surse din Universitatea din Hong Kong.

Cercetătorii au aplicat acupunctură reală sau placebo unui panel de 370 de femei în ziua transferului de embrioni și au aflat că 55,1% dintre cele care au primit acupunctura placebo au rămas însărcinate, comparativ cu 43,8% din cele care au beneficiat de acupunctura reală.

Surse: www.skepdic.com/placebo.html, eMedExpert Blog, www.contriving.net