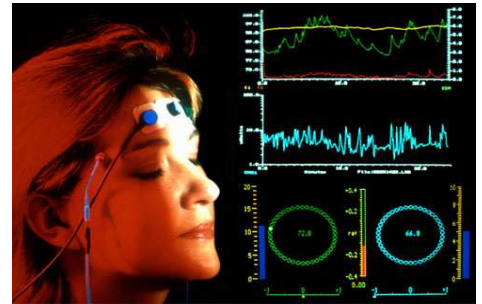


Biofeedback – La scienza mente corpo al servizio della salute

Il biofeedback (parola composta dai termini *biology* + *feedback*) nasce nei laboratori di psicofisiologia tra gli anni '60 e '70 e oggi viene utilizzato per il trattamento alcune **patologie mediche e psicologiche**, nonché nell'ambito della **peak performance**.

L'evoluzione del biofeedback è stata guidata dalla ricerca scientifica riguardo alle connessioni esistenti tra mente e corpo e si basa sull'assunto che *le persone possano utilizzare tale connessione per modificare l'attività fisiologica e migliorare la loro salute e il loro funzionamento*.



Il **biofeedback** è un processo di apprendimento (training). Grazie ad alcuni sensori applicati sulla pelle, è possibile misurare l'attività fisiologica e mostrarla in tempo reale sullo schermo di un computer in forma visiva e/o uditiva. Durante il training, osservando i cambiamenti della propria fisiologia, si apprende a modificare il proprio funzionamento fisiologico e a riportarlo in equilibrio. Con il tempo questi cambiamenti possono diventare stabili e perdurare anche senza utilizzare la strumentazione. Poiché i sistemi fisiologici collegano mente e corpo, poterli auto-regolare o, in alcuni casi, normalizzare può essere estremamente utile, ed efficace.

Livelli di efficacia (Evidence Based Biofeedback 2008)

Il biofeedback vanta numerosi studi scientifici che forniscono dati sulla sua efficacia in ambito clinico e recentemente viene utilizzato anche in ambito sportivo, educativo e lavorativo per la gestione dello stress e l'incremento delle prestazioni. In questi casi viene inserito in un processo di coaching. Per maggiori approfondimenti è possibile visitare il sito dell'[Association for Applied Psychophysiology and Biofeedback](http://www.appliedpsychophysiology.com).

Sulla base della quantità e della tipologia degli studi esistenti sono stati creati **5 livelli di efficacia** ([La Vaque T., Hammond C., 2002](#)) riguardo agli interventi di biofeedback. Di seguito alcuni disturbi per cui il biofeedback si è dimostrato efficace:

- Ansia
- Cefalea tensiva ed emicrania
- Disturbi dell'attenzione e iperattività (ADHD)
- Dolore cronico
- Ipertensione
- Epilessia
- Sindrome di Raynaud

- Insonnia
- Stress

Che cosa si misura nel biofeedback

In base alle finalità del suo utilizzo possono essere misurati e regolati diversi **segnali psicofisiologici**. I principali sono:

- tensione muscolare (sEMG)
- conduttanza elettrica cutanea (misura dei livelli di attivazione del sistema nervoso simpatico)
- temperatura periferica
- respirazione toracica e addominale
- frequenza cardiaca e variabilità della frequenza cardiaca (HRV)

A chi è rivolto?

Il biofeedback fa parte della **mind-body medicine** (secondo la classificazione del [National Institute of Health](#) - USA), e si tratta di un intervento che 1) permette alla persona di avere un ruolo attivo 2) ha un approccio olistico 3) è non-invasivo 4) stimola le naturali risposte di guarigione dell'organismo 5) insegna ad utilizzare le risorse interne nel raggiungimento dei propri obiettivi.

In ambito clinico utilizzare il biofeedback permette di:

- ridurre o eliminare l'utilizzo di farmaci
- intervenire quando l'approccio farmacologico non dà una risposta soddisfacente
- essere protagonista nella propria guarigione
- ridurre i costi per i medicinali

Ulteriori informazioni

Association for Applied psychophysiology and Biofeedback, www.aapb.org

Biofeedback Italia, www.biofeedback-italia.it

Per i professionisti interessati a corsi di formazione di biofeedback visitate www.biofeedback-italia.it