



MENU

Starbene

Medicina A-Z

Salute ▾

Starbene Per GSD

Alimentaz

...



ABBONATI

[Home](#) | [Vivere meglio](#) | [Psicologia](#) | [Perché l'ipocondria dilaga: i sintomi e i rimedi](#)

Perché l'ipocondria dilaga: i sintomi e i rimedi

La medicina progredisce, ma noi abbiamo sempre più ansia di ammalarci. Un esperto ci spiega i motivi di questa contraddizione alla luce dello stile di vita contemporaneo

18 Gennaio 2026



CONVIETIEMAIL

di **Antonella Paglicci**

LEGGI ANCHE



Perché l'ipocondria dilaga: i sintomi e i rimedi



Come l'intelligenza artificiale può aiutarci a ragionare meglio



Lezioni di autoironia: i 3 step per imparare a scherzarci su



Uno dei paradossi dei nostri tempi si chiama **ipocondria**. Quell'assillante paura di ammalarsi e di morire che scatena angosce infinite su una fetta neanche poco rilevante della popolazione adulta (le stime parlano del 20-30%) innescando una girandola di consulti, diagnosi, terapie senza né capo né coda. Un atteggiamento dilagante nel mondo contemporaneo, che porta a non confidare nel proprio corpo (e nella propria mente) malgrado la medicina preventiva, le cure mediche costanti, la dietetica e chi ne ha più ne metta.

Questo fenomeno, quantomeno contraddittorio in termini di tempistica epidemiologica, è analizzato dallo psicoterapeuta **Nicola Ghezzi** nel suo saggio *Ipocondria* (edito da **Franco Angeli**). L'autore a *Starbene* spiega cause, effetti, soluzioni di un disturbo trattato ora con insofferenza ora con condiscendenza e rassegnazione.

Dottor Ghezzi, il prologo del suo lavoro è che la paura di ammalarsi ha sempre accompagnato l'Uomo...

«Sì, tutti noi siamo caratterizzati dall'**ansia esistenziale**, ed è normale che sia così: siamo consapevoli di essere vulnerabili e caduchi, una scoperta che guida da sempre la storia dell'umanità



Autoironia: perché chi sa ridere di sé vive meglio

Chiedi a **Starbene.it**

Titolo della domanda



(max 100 caratteri)

Salve sono una donna di 53 anni e da poco ho scoperto chi sono allergica ai acari vorrei sapere se ...

LE RISPOSTE DEI NOSTRI ESPERTI



Medicina Generale
Dott.ssa Bianca Goffredo

un bravo allergologo sicuramente ti potrà aiutare.. per determinate allergie sono previsti vaccini desensibilizzanti, poi una serie di accorgimenti per evitare l'esposizione all'allergene in causa..t...

Tutte le domande

Tutti gli esperti

Cerca tra le domande già inviate

Cerca nelle risposte



e, soprattutto, non ci difende. Perché, nonostante l'evoluzione della mente, sappiamo che ci possiamo ferire o ammalare e che, prima e poi, dobbiamo morire».

Ma questa consapevolezza di fragilità non è mitigata dalle cure mediche che abbiamo a disposizione?

«No, anzi direi che è stata un po' ipnotizzata dal mito contemporaneo della medicina onnipotente che dovrebbe e potrebbe migliorare e allungare la vita in modo indefinito. Perciò, la mentalità corrente lotta tra due elementi contrastanti: da una parte c'è la base psicologica che ci ricorda continuamente la nostra **impotenza di esseri mortali**, dall'altra esiste una cultura medicalista che ci dice che tutto può essere curato e risolto e che una persona può essere eternamente sana e giovane.

Tale sistema di valori lo abbiamo interiorizzato tutti, ma ha creato un controsenso che amplifica, drammatizza i messaggi di inefficienza, di rottura che si possono ricevere dal nostro organismo. Se vogliamo essere per sempre e totalmente sani, è chiaro che un [raffreddore](#) ci spaventa, la febbre a 39 gradi ci fa impazzire, un dolore articolare è un'offesa alla pretesa di onnipotenza che ormai ci appartiene. Ad aggravare la preoccupazione da malattia sussiste il fatto che, in epoca contemporanea, sono **venuti meno i legami di solidarietà familiare e sociale** che per millenni hanno caratterizzato la specie umana».

Invece nell'ipocondria che succede?

«L'[ansia](#) perde la misura e supera certi limiti di guardia, diventando patologica. Questo disturbo ha diversi gradi d'intensità. Nella stragrande parte dei casi, è una **nevrosi** che colpisce indistintamente uomini e donne e che ci mette in uno stato di paura costante, per noi stessi ma anche per i nostri affetti. Solo in una percentuale residua degenera verso forme di psicosi, simili al delirio, ben più gravi».

Nella sua versione più diffusa, che sintomi ha l'ipocondria?

«Nell'ipocondria il corpo assume un'esistenza clamorosa, con un'attenzione assillante e amplificata ai suoi più piccoli segnali. Basta sentire un dolorino al piede, un battito cardiaco più forte del solito, non digerire bene a scatenare angosce infinite e indurre a consultare medici su medici, ripetere **analisi su analisi**, pretendere terapie su terapie.

Ci si sente malati, malatissimi all'insaputa di due cose fondamentali: il corpo emette sempre segnali della sua presenza e la sua attività è normalmente variabile; non solo, di continuo lo stressiamo, lo sforziamo, lo mettiamo a dura prova con l'alimentazione, l'attività fisica, lo stile di vita in genere. E di conseguenza, quegli allarmi che, di tanto in tanto, ci manda sono **indicatori perfettamente fisiologici**. Non indicano niente di serio, tutt'al più che ci dobbiamo fermare, che dobbiamo riposare, che non dobbiamo forzare la respirazione, che dobbiamo mangiare diversamente. Il corpo, in sintesi, ci parla continuamente, è parte imprescindibile della psiche».



Ci sono dei caratteri più propensi o meno all'ipervigilanza sulla salute?

«In linea di massima, l'ipocondriaco non riesce a prendere la vita così com'è, e non accetta le sue normali défaillance. Si aspetta, insomma, un'esistenza lineare, priva di accidenti e scarica quest'attesa (illusoria) in un'ansia da controllo sui meccanismi naturali della salute, propria e dei propri cari. La **patofobia**, infatti, non è solo rivolta a se stessi, una buona metà di chi ne soffre è preoccupatissima soprattutto che s'ammalino i familiari, il partner o gli **amici**. A provocare il tormento è il pensiero di "perdere" le persone dalle quali si dipende per il proprio benessere psicofisico. In tal senso, è una forma di egocentrismo vero e proprio».

A quale età emergono i primi sintomi dell'ipocondria?

«Difficile trovare un bambino o un adolescente ipocondriaco, troppo ignari della vita o sfidanti dei suoi rischi per stare in ansia per la salute. Le età a rischio di allarme sono quelle in cui si raffigura un senso di responsabilità verso la vita (si inizia a lavorare, a mettere su famiglia) e, quindi, di maggiore sensibilità nei confronti della vulnerabilità esistenziale. Direi in media **dai 25 anni in su**. Mentre lo spettro della malattia, paradossalmente, cala dagli ottant'anni in avanti, quando c'è un confronto più diretto e reale con questo tipo di eventi».

Come si può riconoscere di essere ipocondriaci?

«Quando il nostro pensiero dominante è la salute. Ma una vita sana, piena non può essere spesa così, e convivere con questo chiodo fisso, onestamente, è difficile. Molte persone, però, si vergognano di ammetterlo oppure pensano che sia normale. In realtà, è un **furto di vitalità continua**, l'individuo è defraudato della sua energia e della sua attenzione a tanti altri aspetti della realtà».

Quindi, cosa conviene fare?

«Conviverci solo se l'ipocondria è logica ed episodica. Faccio un esempio: se io, ogni tre-quattro mesi ho paura perché ho un controllo medico, perché mio figlio o mio marito non sta bene, siamo nell'ambito della normalità. È un timore giustificato da quell'ansia esistenziale che tutti abbiamo. Quando, però, non pensiamo ad altro per lunghi periodi si deve fare qualcosa.

Qui, infatti, s'attiva un'ideazione di tipo ossessivo che non ha niente a che vedere con la realtà. Per esempio, se un nostro conoscente over 60 si ammala, che è un fatto normale, e noi continuiamo a parlarne e riparlarne siamo in un'area di disturbo. Così come se andiamo **dal medico tutte le settimane**, se abbiamo tre dottori di riferimento perché non ci fidiamo di nessuno o ci vergogniamo dei nostri disturbi immaginari, l'ansia va trattata come qualsiasi altra malattia».

I rimedi?

«Quando l'ansia patologica è occasionale, cioè capita una-due volte all'anno, è importante fare riferimento alle proprie passioni, di qualsiasi tipo. È il modo comportamentale più semplice per

mettere ai margini questo "chiodo nel cervello" e focalizzarsi su altri interessi che ci prendano in modo intenso e abbiano un significato per noi. Ma, oltre un certo livello, non basta. Bisogna intervenire nei due modi che la scienza conosce: la [psicoterapia](#) e, nei casi più gravi, la **psico farmacologia**».

La psicoterapia che ruolo ha?

«Importantissimo, perché restituisce al corpo la sua parola, ne svela la grammatica, spiega in quali e quanti modi determini il malessere o il benessere della psiche. **Aiuta, insomma, ad ascoltare il fisico**, fornendo la sua versione della nostra esistenza. Cosa di cui si è scordata la mentalità occidentale, che si è costruita nella scissione dicotomica mente/corpo, e anche la filosofia della mente la quale parla dei fenomeni psichici "in se stessi", come se la psiche non fosse radicata in una struttura fisica».

Più in dettaglio...

«Il mio modello di lavoro è la **psicoterapia dialettica**, che analizza due aspetti che possono essere la causa dell'ipocondria. Uno lavora sull'iper prestazione, l'altro sul senso di colpa, a seconda del tipo di ansia da trattare. Partiamo dall'iper prestazione. Alcuni individui hanno disturbi ipocondriaci perché, di fatto, si auto sfruttano eccessivamente. Lavorano sempre, oppure sono dentro regimi affettivi troppo sequestranti oppure pretendono moltissimo da se stessi (tipo allenarsi tutti i giorni) ma continuano a ignorare i messaggi di protesta che l'organismo manda.

Ma quando i segnali crescono e diventano importanti vanno nel panico, ed ecco che scatta la crisi ipocondriaca. In questi casi, il lavoro di noi psicoterapeuti è relativamente facile: le sedute in studio servono a individuare le aree dello stress e a supportare l'individuo a smontare le sue convinzioni anti fisiologiche. Molti, infatti, sono ossessionati dall'efficienza e credono che il corpo debba essere una macchina da spingere al massimo. Però, non è così, prima o poi si ferma».

E il [senso di colpa](#) che c'entra?

«Tanto, e ne sono vittima quegli individui che trasgrediscono una certa regola, sgarrano, adottano comportamenti fuori norma. Si rendono conto che stanno violando limiti naturali, tuttavia la loro è una paura sterile che porta solo a un'ansia crescente. Lo vediamo chiaramente in **chi fuma, abusa di alcol** o assume stupefacenti: a un certo punto, "impazziscono" di fronte a un sintomo che è solo l'effetto di quello che fanno.

Qui, c'è da fare capire che il corpo ha una sua saggezza che la coscienza non può e non deve trascurare. Se infatti tutti fossero più attenti ai segnali di avvertimento che ci manda ("guarda che sei in un percorso a rischio") anziché metterli sotto il tappeto avremmo molto meno ansia ipocondriaca».

Ma ci serve tenere un filo d'ipocondria nelle nostre vite?

«Certo, l'ansia esistenziale è parte del nostro patrimonio

biologico, in tutte le epoche e culture esiste la **paura** di vivere e il pianto per il lutto. E in fondo è un bene, perché vivere con questo sottofondo di allerta ci permette sia di prenderci cura di noi stessi sia degli altri. Sotto quest'ottica, è un collante della relazione, e anche un input salvifico che ci porta dal dottore. Se ce n'è bisogno, però».

[Fai la tua domanda ai nostri esperti](#)

LEGGI ANCHE



Vivere meglio

Paura di parlare in pubblico: cos'è la glossofobia e come superarla



Salute

Paura dei buchi: che cos'è la tripofobia, sintomi, cause, cure



Salute

L'oncologa psicologa: «Vinci la paura di certi esami che rimandi»



Tag: [ipocondria](#), [paura](#), [psicologia](#).

[Informativa](#) | [Cookie Policy](#) | [Privacy Policy](#) | [Chi siamo](#) | [Pubblicità](#) | [Note legali](#)

ATTENZIONE: Le informazioni contenute in questo sito sono presentate a solo scopo informativo, in nessun caso possono costituire la formulazione di una diagnosi o la prescrizione di un trattamento, e non intendono e non devono in alcun modo sostituire il rapporto diretto medico-paziente o la visita specialistica. Si raccomanda di chiedere sempre il parere del proprio medico curante e/o di specialisti riguardo qualsiasi indicazione riportata. Se si hanno dubbi o quesiti sull'uso di un farmaco è necessario contattare il proprio medico. Leggi il Disclaimer »

Tutti i diritti riservati. Le immagini utilizzate negli articoli sono di proprietà dell'editore o concesse in licenza per l'uso. È vietata la riproduzione non autorizzata.



SCONTO 30%

Abbonati o regala Starbene!

SCOPRI DI PIÙ