

# Perché la psicologia ci spinge verso gli integratori e lontano dai vaccini

Molte persone preferiscono soluzioni percepite come rapide e controllabili, anche quando mancano prove di efficacia o possono risultare dannose. Questa tendenza nasce dal bisogno umano di ridurre paura e incertezza, cercando di evitare il disagio legato alla vulnerabilità. Le strategie basate su evidenze richiedono invece accettazione del rischio e tempi più lunghi, risultando meno attraenti sul piano emotivo

Nicola Miglino

**M**entre milioni di persone consumano integratori e sperimentano peptidi alla moda, assistiamo contemporaneamente a una preoccupante esitazione verso strumenti di prevenzione del cancro basati su solide prove scientifiche, come il vaccino contro l'HpV. Questo paradosso è particolarmente evidente alla luce delle ricerche condotte presso il **Fred Hutchinson Cancer Center ("Fred Hutch") di Seattle**, dove ampi studi clinici hanno rivelato che alcuni integratori non solo non sono utili per la prevenzione, ma in determinati casi possono addirittura **favorirne lo sviluppo**.

Perché, allora, tendiamo a fidarci più di una pillola o di una polvere incerta che di un vaccino sicuro? Secondo **Jonathan Bricker**, psicologo e ricercatore di sanità pubblica presso il Fred Hutch, la risposta non risiede nell'ignoranza o nella semplice disinformazione.

La scelta di affidarsi a integratori e peptidi è dettata da un **desiderio umano fondamentale: evitare il disagio e mantenere il controllo**. "In un mondo incerto, la paura della malattia, del declino fisico e della morte genera un profondo senso di vulnerabilità. Queste sono precisamente le esperienze da cui gli esseri umani vogliono fuggire", spiega Bricker.

In questo contesto, gli integratori smettono di essere semplici sostanze biolo-

giche e diventano veri e propri **"interventi psicologici"**, offrendo tre promesse irresistibili, secondo Bricker:

- 1 precisione** - sono presentati come meccanismi mirati e tecnologicamente avanzati;
- 2 autonomia** - danno la sensazione di agire attivamente sulla propria salute;
- 3 immediatezza** - promettono un'azione rapida, senza dover attendere anni per vederne i benefici.

Questa dinamica rientra in quello che gli psicologi chiamano **"evitamento esperienziale"**: le persone coltivano l'illusione di poter manipolare la propria salute, evitando così di dover convivere quotidianamente con la paura della mortalità o del cancro.

Al contrario, interventi come i vaccini richiedono qualcosa di molto più difficile: la disponibilità ad affrontare la paura e ad **abbandonare l'illusione di un controllo perfetto**.

Qui risiede il limite di molti messaggi di salute pubblica. Spesso, queste comunicazioni adottano un approccio puramente razionale che finisce per innescare un **"circolo vizioso psicologico"**. Il messaggio di prevenzione evoca paura; questa paura aumenta il bisogno di controllo e il bisogno di controllo spinge le persone verso la "soluzione rapida" come l'integratore, svalutando il reale lavoro di prevenzione svolto dalla scienza.

Così conclude Bricker: "Le scorciatoie per la salute sono sempre esistite perché offrono una via di fuga dal disagio interiore in un mondo imprevedibile. Tuttavia, comprendere che queste scelte sono guidate dalla psicologia della gestione dell'incertezza è un passo fondamentale per la sanità pubblica. La sfida per istituzioni non è solo continuare a produrre scienza d'eccellenza, ma trovare nuovi modi per aiutare le persone ad affrontare la propria vulnerabilità senza cadere nella trappola di promesse prive di reale efficacia scientifica".



Attraverso il presente QR-Code è possibile visualizzare con tablet/smartphone la fonte dell'articolo



*Esitazione vaccinale: è il ritardo nell'accettazione o il rifiuto dei vaccini, nonostante la disponibilità dei servizi vaccinali. Un fenomeno complesso, influenzato da fattori come sfiducia, disinformazione e preoccupazioni sulla sicurezza, riconosciuto dall'Oms come una delle dieci principali minacce alla salute globale*