

Veritats i mentides sobre la medicina alternativa

Com posicionar-se davant aquesta realitat?

Elías Vainer

Centre de Salut Mental d'Adults (CSMA) de Sants. Sant Pere Claver – Fundac

En més d'una ocasió el mètode científic ha estudiat la medicina alternativa, però fins ara mai no ha estat capaç de demostrar que els seus efectes superen el placebo. Siguin reals o no hi ha pacients amb patologies poc complexes que milloren. Qualsevol mesura que faci més suportable el patiment té un cert valor, encara que no hi ha res més variable que la percepció del dolor físic o mental.

La humanitat sempre ha procurat curar els seus mals físics i me substàncies, dietes, conductes i altres maniobres. Als inicis de història aquesta recerca va estar en mans de les persones més grup: ancians, bruixots i sacerdots. Fins que en algun moment de va aparèixer una figura més especialitzada que va donar lloc a la medicina.

Bona part del coneixement mil·lenari que posseïen aquestes persones estava: l'observació de les propietats de certes plantes, fongs, minerals o preparats di curar o alleujar els símptomes. Al segle XIX la ciència va donar un salt modernitat, quan la connexió entre observació i elaboració de mesures cu presentar un desenvolupament excepcional. No obstant molts dels medicar continuar sorgint de fonts naturals. L'exemple més clar és el de l'aspi acetilsalicílic) amb propietats antiinflamatòries i d'alleujament del dolor conegu la infusió de l'escorça de salze conté aquesta substància.

L'ús del mètode científic permet separar les substàncies, maniobres, dietes tenen un efecte curatiu o d'alleujament d'aquelles que es considera que no És el mètode científic el que va permetre descobrir un fet sorprenent: n'hi ha dir a les persones que se'ls està proporcionant una substància 'curativa' missatge és convincent (li diu un metge, una persona de confiança, etc.), a efecte de millora que dura com a mínim un temps breu.

Aquest efecte s'anomena placebo, és molt real, i prové d'una paraula derivada del llatí que vol dir plaer. Per això totes les substàncies considerades medicament, maniobres, etc.

"El mètode científic va descobrir l'efecte placebo"

han de demostrar que tenen un efecte significativament major que el placebo. Si no ho poden demostrar no són acceptades per la medicina.

L'anomenada 'medicina alternativa' ha estat estudiada amb el mètode científic en més d'una ocasió i fins ara mai no ha estat capaç de demostrar que els seus tractaments superen els de l'efecte placebo. Per què segueix existint i/o no es prohibeix? múltiples motius. Per exemple els seus efectes, encara que siguin placebo, són reals i provoquen la millora del patiment no gaire complex. També, hi ha persones que acudeixen a aquesta medicina perquè es frustrin davant la falta de la medicina científica. Sobretot passa en moltes malalties cròniques, per les quals només hi ha un tractament pal·liatiu, com el dolor crònic a causa de l'artrosi en persones grans. Qualsevol mesura que faci més suportable el patiment té un cert valor, i no hi ha res més variable que la percepció del dolor físic o mental.

En el cas de les dolències mentals l'efecte placebo també juga un rol molt important encara que limitat en intensitat, i fonamentalment en el temps. En realitat la medicina científica no té el patrimoni de tot el que és la cura de la salut física i mental. Gran part de la cura de la salut recau sobre les persones que haurien d'autocuidar-se portant una vida saludable, amb un equilibri entre esforços, descans i reparació, una dieta adequada, exercici, oci enriquidor, etc. També existeix una responsabilitat social. Cada societat estableix els seus



patrons d'allò 'sa' i el que pot generar malaltia. Quan la malaltia i el malestar superen aquestes barreres naturals, o precisament quan la persona no pot o no sap autocuidar-se, la medicina alternativa pot constituir una forma d'autocura.



Hauria de prohibir-se? No. Hi ha persones que recorren a ella sabent que no compta amb el suport de la medicina cient en general, els seus efectes no comporten risc (el principal seria demorar un tractament més efectiu). Així és que moltes arriben a la consulta de salut mental després d'haver fet un llarg recorregut de mesures alternatives (i haver gastat molts això).

Llegeix més articles a **"la càpsula"**

Visita la web de **Sant Pere Claver - Fundació Sanitària**

C. Vila i Vilà, 16 08004 Barcelona | Tel. 93 442 39 03
info@spcsalut.org | www.spcsalut.org
