

18 aprile 2025 12:42

 **USA: Allucinogeni. Si diffonde l'assunzione di micro-dosi**



Il microdosaggio sta guadagnando

popolarità tra una nuova generazione di persone in cerca di benessere. Questi auto-sperimentatori assumono una piccolissima quantità di funghi [allucinogeni](#) o di LSD per cercare di ridurre ansia, stress e depressione. Alcuni sostengono che la pratica dia loro accesso a gioia, creatività e connessioni altrimenti impossibili. Questo non è un vero e proprio viaggio acido, o almeno non si avvicina. Se hai delle visioni, non si tratta di una microdose. Chi assume microdosi non lo fa tutti i giorni. Piuttosto, assume piccole dosi a intermittenza, secondo un programma o quando ritiene che possa essere utile.

Un piccolo studio suggerisce che eventuali benefici psicologici derivino dalle aspettative degli utenti: l'effetto placebo. Ma la scienza è ancora agli inizi e la ricerca è in corso.

Le sostanze sono illegali nella maggior parte dei luoghi, ma l'ondata di ricerca scientifica incentrata sui benefici delle esperienze allucinatorie supervisionate ha spinto [Oregon](#) e [Colorado](#) a legalizzare la terapia psichedelica. A ulteriore conferma dell'apertura al microdosaggio, alcune città hanno ufficialmente ordinato alla polizia di non dare priorità assoluta alle misure di controllo sugli psichedelici.

## Cosa segnalano le persone che assumono microdosi?

"Ho iniziato a fare il microdosaggio e nel giro di un paio di mesi ho avvertito una sensazione di benessere generale che non provavo da molto tempo", ha affermato il veterano di combattimento del Corpo dei Marines Matt Metzger. Coltiva i suoi funghi a Olympia, Washington, dove la psilocibina è stata depenalizzata. Assumere piccole quantità di psilocibina lo aiuta a gestire il disturbo da stress post-traumatico, ha detto.

A Loveland, in Colorado, Aubrie Gates ha affermato che il microdosaggio di psilocibina l'ha resa una madre migliore e ha aumentato la sua creatività.

"Ti fa sentire visceralmente nel tuo corpo un nuovo modo di essere, un modo di essere più sano", ha detto Gates.

"E così, invece di pensare con la tua mente cosciente: 'Oh, ho bisogno di essere più presente', senti cosa si prova ad essere più presente."

## Cosa dice la scienza sul microdosaggio?

Questi tipi di affermazioni sono difficili da misurare in laboratorio, affermano gli scienziati che studiano il

microdosaggio.

Innanzitutto, la fede è così importante per l'esperienza che anche le capsule vuote possono produrre gli stessi effetti.

[In uno studio](#) condotto su persone che assumevano microdosi, i partecipanti non sapevano fino a dopo se avevano trascorso quattro settimane assumendo la loro microdose abituale o placebo. I parametri psicologici sono migliorati dopo quattro settimane per tutti i partecipanti allo studio, indipendentemente dal fatto che assumessero microdosi o capsule vuote.

"A quanto pare, ho effettivamente assunto placebo durante la sperimentazione. Sono piuttosto sbalordito", ha scritto uno dei partecipanti allo studio. "A quanto pare, sono riuscito a generare una potente esperienza di 'alterazione della coscienza' basata solo sull'aspettativa di una microdose".

Secondo una revisione di una manciata di piccoli studi controllati con placebo sul microdosaggio di LSD, gli scienziati non hanno riscontrato effetti duraturi sulla creatività o sulle capacità cognitive.

Uno studio su piccola scala ha rilevato segnali dell'effetto di piccole dosi di LSD sul vigore e l'euforia in persone affette da depressione lieve rispetto a un placebo.

"Potrebbe funzionare solo in alcune persone e non in altre, quindi è difficile per noi misurarlo in condizioni di laboratorio", ha affermato Harriet de Wit, ricercatrice in neuroscienze presso l'Università di Chicago, che ha guidato la ricerca.

Questo potenziale ha spinto un'azienda [australiana](#) a condurre le prime sperimentazioni con microdosi di LSD per il trattamento della depressione grave e dei pazienti oncologici in preda alla disperazione.

Nel frattempo, sono stati condotti pochi studi approfonditi sul microdosaggio di psilocibina.

Secondo un rapporto del gruppo di ricerca apartitico Rand, i funghi allucinogeni sono i più utilizzati tra le droghe psichedeliche. [Rand stima](#) che 8 milioni di persone negli Stati Uniti abbiano assunto psilocibina nel 2023 e metà di loro ha dichiarato di averne assunto una microdose l'ultima volta che l'ha usata.

## Qualche parola di cautela sul microdosaggio

Anche i sostenitori del microdosaggio avvertono che gli effetti a lungo termine non sono stati studiati sugli esseri umani.

Altre avvertenze: i prodotti non regolamentati provenienti da fonti poco chiare potrebbero contenere sostanze nocive. L'assunzione accidentale di una dose eccessiva potrebbe causare sensazioni spiacevoli.

L'organizzazione no-profit Fireside Project offre supporto telefonico gratuito alle persone che hanno un'esperienza psichedelica e ha ricevuto centinaia di chiamate sul microdosaggio.

"Le persone potrebbero chiamare semplicemente per elaborare la loro esperienza", ha affermato il fondatore del progetto Josh White, che assume microdosi di iboga e LSD per "continuare ad approfondire la comprensione della mia vita" acquisita durante un'esperienza psichedelica completa. Balazs Szigeti dell'Università della California di San Francisco, che ha studiato il microdosaggio, ha affermato che potrebbe essere un modo per sfruttare l'effetto placebo a proprio vantaggio.

"È come una profezia che si autoavvera", ha detto Szigeti. "Chi è interessato al microdosaggio dovrebbe provarlo, ma solo se ne è entusiasta e ha un'aspettativa positiva sui benefici del microdosaggio".

*(CARLA K. JOHNSON su Associated Press del 17/04/2025)*

## CHI PAGA ADUC

l'associazione non **percepisce ed è contraria ai finanziamenti pubblici** (anche il 5 per mille)

La sua forza economica sono iscrizioni e contributi donati da chi la ritiene utile

**DONA ORA** (<http://www.aduc.it/info/sostienici.php>)