

SALUTE

Lo screening che può salvare le neomamme dalla depressione

Un test individua i sintomi e permette di avviare subito le cure adatte

Diventare mamma comporta cambiamenti nella vita quotidiana e nuove responsabilità. Dopo la nascita del bambino può capitare di vivere momenti di depressione, che la maggior parte delle neomamme riesce a superare in breve tempo (*vedere box e infografica*). Ma per alcune non è così.

Prevenire la depressione post partum e alleviarne i sintomi grazie a trattamenti precoci è possibile, come conferma un recente studio italiano, STRADE (Screening e Trattamento precoce della Depressione post partum), coordinato dal reparto di Salute mentale del Cnesps-Centro nazionale di epidemiologia, sorveglianza e promozione della salute dell'Istituto Superiore di Sanità, con il supporto del Ccm-Centro nazionale per la prevenzione e il controllo delle malattie del [Ministero della Salute](#).

L'indagine, durata due anni, ha coinvolto circa duemila donne, contattate in strutture di Campobasso e delle province di Treviso e Bergamo, alle quali si sono poi aggiunte volontarie arruolate in tre Centri di Roma: Policlinico Gemelli, Ospedale San Giovanni Calibita-Fatebenefratelli e presidio ospedaliero Grassi.

Nella prima fase, alle donne che frequentavano i corsi di preparazione al parto e i reparti di ginecologia è stato proposto lo screening per individuare

eventuali fattori di rischio per la depressione post partum. Hanno aderito 1558 volontarie, contattate poi per lo screening tra la sesta e la dodicesima settimana dopo il parto. Per tutte è stato usato il test EPDS, Edimburgo Postnatal Depression Scale (Scala di Edimburgo), che mira a indagare, per esempio, se la donna si è sentita triste o infelice, preoccupata e ansiosa, se ha avuto momenti di paura o panico senza un valido motivo, o se ha problemi a dormire.

Al test sono risultate positive 110 donne (7,1%): di queste, 83 hanno accettato di svolgere un colloquio clinico e altri test per la conferma della diagnosi entro la settimana successiva allo screening. Spiega la responsabile dello studio del Cnesps, Gabriella Palumbo: «È stato proposto un trattamento psicologico, di dimostrata efficacia, messo a punto da Jeannett Milgrom, tra i maggiori esperti mondiali in tema di depressione post partum, docente all'Università di Melbourne, in Australia, dove già da tempo si è adottato un programma nazionale di screening sulla depressione post partum».

«Il metodo Milgrom — aggiunge Antonella Gigantesco, coordinatrice del reparto Salute mentale del Cnesps — consiste in un intervento con approccio cognitivo-comportamentale di gruppo (ma si può condurre anche individual-

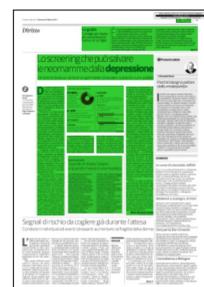
mente) che sfrutta le potenzialità dell'auto-mutuo aiuto tra donne e coinvolge anche i partner». Circa i due terzi delle mamme sottoposte al trattamento hanno riportato «miglioramenti clinicamente significativi», valutati subito dopo l'intervento, durato circa tre mesi, e a distanza di sei mesi.

«STRADE è il primo studio multicentrico italiano sugli esiti di un trattamento psicologico di provata efficacia — fa notare Angelo Del Favero, direttore generale dell'Istituto Superiore di Sanità —. Contribuisce a far luce sulla conoscenza del problema da parte sia degli operatori sanitari, sia delle donne che vivono con angoscia questi disturbi non sapendo che c'è una risposta per risolverli. La sensibilizzazione delle future mamme che possono presentare fattori di rischio già durante i corsi di preparazione al parto favorisce l'intervento precoce».

Diverse le figure professionali coinvolte nello studio: dai ginecologi alle ostetriche, dagli psicologi agli psichiatri. «Un intervento multidisciplinare per prevenire e gestire la depressione post partum è fondamentale, specie in Centri di riferimento per gravidanze ad alto rischio» sottolinea Giovanni Scambia, direttore del Dipartimento tutela della salute della donna e del bambino al Policlinico Gemelli di Roma.

Maria Giovanna Faiella

© RIPRODUZIONE RISERVATA



La guida

Consigli per vivere più serenamente l'arrivo di un figlio

E una piccola guida pratica per le neomamme e i loro familiari l'opuscolo «Come prevenire la depressione post partum e sentirsi nuovamente se stesse», messo a punto dal reparto di Salute mentale dell'Istituto Superiore di Sanità, in collaborazione con le Unità operative che hanno partecipato allo studio STRADE (vedi sotto). L'opuscolo, che a breve sarà disponibile anche sul sito dell'Istituto, informa sui cambiamenti, personali e nella coppia, conseguenti alla

gravidanza e alla nascita di un figlio, suggerisce come affrontarli, dà indicazioni per riconoscere il rischio di depressione, di cui parlare subito al ginecologo o al medico di famiglia. Una sezione è dedicata ai consigli pratici per i papà, anche loro insicuri dopo la nascita del piccolo. Vengono poi sfatati alcuni falsi miti sulla maternità, che alimentano stereotipi e sensi di colpa nella donna.

M. G. F.

L'entità del problema

70-80%

La percentuale di puerpere che sperimenta il cosiddetto «baby blues» (reazione emotiva all'esperienza del parto)



8-12%

La percentuale di puerpere colpite da depressione post partum (entro tre mesi dalla nascita del figlio)

10-15 giorni

La durata media del «baby blues»

2-6 mesi

La durata media degli episodi di depressione post partum

Fonte: Studio STRADE. Cnesps-Istituto Superiore di Sanità e Ccm-[Ministero della Salute](#) e [centimetri](#)

LO STUDIO

1.558

le donne che hanno effettuato lo screening per la depressione post partum

di queste

il **7,1%** è risultato a rischio di depressione

di questa percentuale

il **60%** ha ricevuto un trattamento psicologico

di questa percentuale

il **73%** ha fatto registrare miglioramenti clinicamente rilevanti a 6 mesi dal trattamento

Diversa gravità

Quando è «baby blues» e quando invece è una malattia

«La depressione post partum non va confusa con il cosiddetto "baby blues": un'instabilità emotiva legata all'esperienza del parto, che di solito si risolve entro 10-15 giorni dalla nascita del bimbo» precisa Antonella Gigantesco, coordinatrice del reparto Salute mentale del Cnesps-Istituto Superiore di Sanità. Sintomi che possono essere normali subito dopo il parto, meritano invece un'attenzione clinica se si manifestano spesso nel corso della giornata e si protraggono oltre le due settimane. In questi casi i disturbi non vanno sottovalutati e bisogna

chiedere aiuto. Senza vergogna o paura. «È dimostrata a livello internazionale l'efficacia di specifici interventi psicologici per la prevenzione e il trattamento della depressione post partum» sottolinea Gabriella Palumbo del Cnesps. «Nel caso di depressione lieve o moderata — aggiunge Gigantesco — il primo approccio è l'intervento di tipo psicologico. Se però in precedenza la donna ha avuto episodi di depressione grave, o se non vuole effettuare la terapia psicologica, o se questa non è disponibile o si dimostra inefficace, allora occorre far ricorso a farmaci».