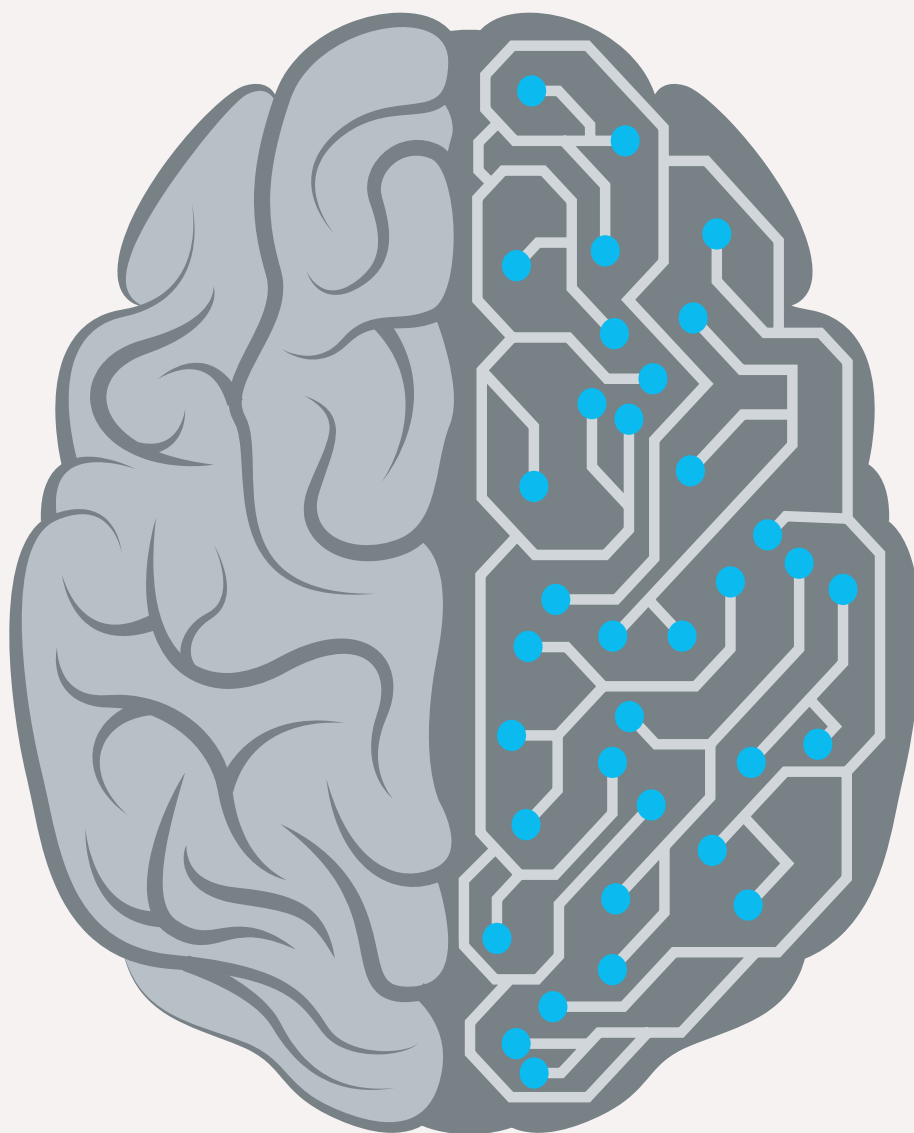


MORFOLOGIE

IL SISTEMA SALUTE, I SUOI PROTAGONISTI, LA VOCE DELLE PERSONE

ASSOCIAZIONE NAZIONALE PERSONE CON MALATTIE REUMATOLOGICHE E RARE

31 / 2018



Spedizione in Abbonamento Postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n.46) art. 1, comma 2 e 3, S1/LE

Il dolore
"dappertutto"
la fibromialgia
Intervista a
Stefano Stisi

Lo Psicologo 2.0
Salute, benessere
e nuove
tecnologie
Intervista a
David Lazzari

Mente, corpo
e malattia
una triplice
alleanza
di Raffaele
Convertino

ENCA le famiglie
contro le malattie
reumatiche
giovanili
Intervista a
Wendy Costello

SOMMARIO

- 4 **FOCUS**
Il dolore “dappertutto”: la fibromialgia
Intervista a Stefano Stisi

- 6 **Fibromialgia e cannabis:**
Vania e Lea si raccontano

- 10 **Nel cervello la memoria del dolore**
Intervista a Franco Marinangeli

- 12 **Depressione: l’approccio scientifico**
contro i luoghi comuni
Intervista a Claudio Mencacci

- 14 **Lo Psicologo 2.0**
Salute, benessere e nuove tecnologie
Intervista a David Lazzari

- 16 **Benessere mentale?**
Attenzione a chi chiedere aiuto

- 18 **Mente, corpo e malattia:**
una triplice alleanza di Raffaele Convertino

- 20 **Transizione e cronicità:**
un percorso da pianificare
Intervista a Linda Bergamini

- 22 **Transitional Care:**
dall’assistenza pediatrica a quella dell’adulto
Intervista a Domenico Tangolo

- 24 **ENCA: le famiglie contro le malattie reumatiche**
giovani
Intervista a Wendy Costello

- 25 **La cultura e l’istruzione: armi di difesa per il**
cervello e la memoria
Intervista a Gianlugi Mancardi

- 26 **Sclerodermia Giovanile: consegnati i premi di**
ricerca “Alessio Mustich”

- 28 **Il lato oscuro del perfezionismo: il disturbo**
ossessivo compulsivo
Intervista a Gabriele Melli

- 30 **Il Pranic Energy Healing per la gestione del**
dolore nel travaglio di parto
Intervista a Viviana Presicce

- 33 **Influenza: quando meno di un capello ti mette a**
letto di Matteo Spedicato



Depressione l'approccio scientifico contro i luoghi comuni

di Serena Mingolla



**Intervista a
Claudio Mencacci**
Direttore Dipartimento
salute mentale e
neuroscienze ASST
Fatebenefratelli Sacco

È fresco di stampa il libro *“Viaggio nella depressione: Esplorarne i confini per riconoscerla e affrontarla”* (Edizioni Franco Angeli), una pubblicazione utile a comprendere meglio la depressione, superarne lo stigma e affrontarla nella maniera più positiva. Ne parliamo con uno dei due autori, il dott. **Claudio Mencacci**.

Direttore, che cosa sappiamo oggi della depressione?

La depressione è una patologia in grande crescita che ha registrato un aumento del 18% negli ultimi 10 anni. È una condizione che può essere sperimentata da circa il 25% della popolazione nell'arco della vita e che, insieme ai disturbi d'ansia, ha una netta prevalenza di genere nell'area femminile. Ha una ricaduta importante sulla popolazione italiana colpendo intorno ai 3milioni900mila persone. Secondo i dati e le previsioni OMS, in questo momento è, per importanza, la seconda patologia causa di disabilità, ma si calcola che nel 2030 sarà la patologia a causare maggiore disabilità, ancora di più delle malattie cardiovascolari. La depressione di cui stiamo parlando, quella unipolare, ha 2 componenti molto importanti: la base genetica che incide per 1/3 e poi la cosiddetta base ambientale che incide per i restanti 2/3. Il rapporto genetica-ambiente, a sua volta, è regolato dai meccanismi epigenetici.

Quali sono i fattori ambientali che influiscono maggiormente?

I fattori sono molteplici. Partono dalla fase prenatale e comprendono una serie di perdite, condizione di privazione, stress, condizioni legate ai disturbi del sonno. Ovviamente possono incidere fenomeni indipendenti dalla singola persona, come i disastri naturali o le guerre. La depressione può essere legata a fattori sociali come la solitudine o l'isolamento, oppure alla alimentazione e all'attività fisica. Oggi sappiamo che essa può essere conseguente ad alcuni trattamenti farmacologici e che, molto spesso, è in comorbidità con altre patologie.

Perché di fronte allo stesso fattore di rischio alcuni soffrono la depressioni e altri no?

C'è una influenza genetica dimostrata per la prima volta da uno studio del 2003 che ha raccolto dati e casistiche per oltre 25 anni. Alcune persone hanno una struttura genetica *short*, il cosiddetto allele corto (*l'allele è un componente del gene che si trova nella stessa posizione su ciascun cromosoma*) trasportatore della serotonina. Queste persone, di fronte agli stessi eventi, hanno episodi depressivi più forti rispetto alla stessa popolazione che ha un allele più lungo. L'ambiente, quindi, può agire in maniera diversa se trova una maggiore fragilità genetica.

Vogliamo sfatare qualche luogo comune sulla depressione?

Innanzitutto, la depressione non va confusa con la tristezza o con la demoralizzazione. Non è una condizione unitaria o omogenea, ci sono diversi tipi di depressione la cui genesi vede la compartecipazione di fattori biologici, psicologici e sociali che intervengono in maniera differente e rispondono anche a cure specifiche e differenziate. Un altro luogo comune da sfatare è che la depressione sia causata da un evento: non c'è mai

“l'evento” che fa venire la depressione, ma è l'evento che interagisce sempre con una vulnerabilità individuale. Sapere tutto questo ci permette di scegliere con più precisione i trattamenti, ma soprattutto di riconoscere quali possono essere i supporti sociali meglio utilizzabili a seconda delle diverse fasi della vita (infanzia, adolescenza, età adulta, ecc).

Qual è il legame tra depressione e malattie croniche?

In primo luogo esiste anche qui una importante differenza di genere che vede le donne come maggiormente predisposte. Le condizioni di fragilità che influiscono di più sono nell'area delle forme autoimmuni ma anche delle patologie cardiovascolari. Esiste un rapporto biunivoco tra la malattia e la depressione: una supporta l'altra. L'ipotesi è che vi sia una base infiammatoria, in sintesi la depressione facilita la risposta infiammatoria e l'infiammazione promuove la patologia depressiva. Dal punto di vista cerebrale, sappiamo che l'infiammazione promuove una disregolazione dell'asse ipotalamo-cervello attraverso una alterazione del glucocorticoide la cui esposizione causa una atrofia e una diminuzione della sopravvivenza delle cellule neuronali nell'area dell'ippocampo. È caratteristico anche l'effetto visivo di queste aree cerebrali che diventano come alberi in inverno, impoveriti, come conseguenza della riduzione della neuro-genesi. Questo fenomeno è molto importante perché sostiene l'effetto depressivo.

Direttore, quando è sufficiente rivolgersi ad uno psicologo per la psicoterapia e quando, invece, è bene rivolgersi ad uno psichiatra?

Per le forme depressive sottosoglia, con pochi sintomi e lievi, le psicoterapie hanno una efficacia avvicinabile a quelle dei farmaci. Per le forme lievi-moderate e moderate-gravi è necessario il trattamento farmacologico associabile a psicoterapia ad orientamento cognitivo. Sono sempre molto importanti l'attività fisica e l'aspetto nutrizionale con l'apporto prevalente di frutta e verdura.





Associazione Nazionale Persone con Malattie Reumatologiche e Rare
Onlus - Ente di volontariato

C.F. 93059010756

info@apmar.it

www.apmar.it

Se hai voglia di condividere gli scopi e le finalità dell'Associazione, o di contribuire in maniera attiva, contattaci!
Se vuoi far parte dell'Associazione, la quota associativa minima è di € 20,00.

PUOI EFFETTUARE
UN VERSAMENTO
SUL CONTO CORRENTE:
C/C POSTALE 70134218

OPPURE UN BONIFICO SU:
BANCA PROSSIMA
IBAN: IT46G0335901600100000011119
INTESTATO A
**ASSOCIAZIONE NAZIONALE PERSONE CON
MALATTIE REUMATOLOGICHE E RARE**

Numero Verde
800 984 712

È ATTIVO
IL NUMERO VERDE APMAR
DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ

MATTINA
dalle ore 9.00 alle ore 12.00

POMERIGGIO
dalle ore 16.00 alle ore 19.00

LUNEDÌ MATTINA
VOLONTARI APMAR
LUNEDÌ POMERIGGIO
PSICOLOGO
MARTEDÌ MATTINA
VOLONTARI APMAR
MARTEDÌ POMERIGGIO
VOLONTARI APMAR
MERCOLEDÌ MATTINA
GRUPPO FIBROMIALGIA

MERCOLEDÌ POMERIGGIO
VOLONTARI APMAR
GIOVEDÌ MATTINA
VOLONTARI APMAR
GIOVEDÌ POMERIGGIO
VOLONTARI APMAR
VENERDÌ MATTINA
VOLONTARI APMAR
VENERDÌ POMERIGGIO
PSICOLOGO

A P M A R O N L U S A D E R I S C E A :



MORFOLOGIE

**IL SISTEMA SALUTE, I SUOI PROTAGONISTI,
LA VOCE DELLE PERSONE**

Editore: **APMAR Onlus**

Via Molise, 16 - 73100 LECCE

Direttore responsabile: **Serena Mingolla**

Iscrizione Registro della Stampa del Tribunale di Lecce n°1080