

Neuroscienze

HOME Articoli Neuroscienze **Depressione: sei consigli per ...****Depressione: sei consigli per batterla**

Colpisce 33 milioni di italiani, principalmente le donne, ma la depressione può essere evitata o sconfitta. Le raccomandazioni della Società italiana di psichiatria

Pubblicato il 24/05/16

o commenti

Scarica l'articolo

Lo leggo dopo



È un problema che riguarda tutti: giovani e non, uomini (meno) e donne (il doppio). La **depressione** - 350 milioni di persone ne soffrono nel mondo, 33 in Europa, 2,6 in Italia - colpisce senza distinzioni di ceto. L'hanno guardata negli occhi **Zucchero** e **Belen Rodriguez**, **Robbie Williams** e **Uma Thurman**. **Gigi Buffon**, con tutto quello che ha vinto, oggi definisce «quella contro la depressione la migliore parata della mia vita». Probabilmente non sbaglia, se l'Organizzazione Mondiale della Sanità lo ripete già da cinque anni: «Andando avanti di questo passo, nel 2030 la depressione rappresenterà la malattia cronica più frequente».

- **Come difendersi dalla depressione «estiva»?**

DEPRESSIONE NON VUOL DIRE UNA SOLA MALATTIA - Osservate speciali sono le **donne**: dal periodo che precede la **gravidanza** alla **menopausa**, questa la fascia più a rischio. Ma di depressione non ce n'è una sola, per dirla con le parole di **Claudio Mencacci**, direttore del dipartimento di neuroscienze del Fatebenefratelli-Sacco di Milano e presidente della Società Italiana di Psichiatria. «È come se ci si trovasse di fronte a una scala che va da uno a dieci: sul gradino più basso si trovano le forme transitorie di **demoralizzazione** e **tristezza** che fanno parte della vita di ognuno di noi. In cima quelle più gravi, che racchiudono quel trenta per cento di pazienti refrattari alle terapie e colpiti da una forte sintomatologia somatica». Di conseguenza possono variare i trattamenti: dalla **psicoterapia** all'**intervento farmacologico**, a seconda della gravità della forma della malattia, ma pure delle intenzioni del paziente: il primo approccio è più costoso, perché spesso portato avanti nel privato, il secondo presuppone l'«accettazione» degli psicofarmaci.

- **Quando la chirurgia è utile contro la depressione?**

UN NUOVO ANTIDEPRESSIVO DOPO QUINDICI ANNI - Il ventaglio di scelta, da qualche giorno e quindici anni dopo l'ultima volta, risulta più ampio. Merito dell'introduzione sul mercato della **vortioxetina** (prossimo all'inserimento in fascia A: totalmente a carico del Servizio Sanitario Nazionale), il primo antidepressivo in grado di agire sui recettori di diversi neurotrasmettitori: **serotonina in primis**, ma anche **dopamina**, **acetilcolina** e **noradrenalina**. I vantaggi, per i pazienti, saranno evidenti. «Il farmaco è indicato per le depressioni moderate e severe e ridurrà sensibilmente due effetti collaterali di queste terapie: l'**aumento di peso** e il **calo del desiderio sessuale**. Migliori saranno anche le prestazioni cognitive per i pazienti: in termini di concentrazione, memoria e attenzione. È anche per queste ragioni che l'aderenza alle terapie è ancora insoddisfacente: oggi in Italia si cura soltanto un paziente depresso su tre».

- **Ecco come il litio stabilizza l'umore dei depressi**

SEI INDICAZIONI UTILI PER TUTTI - Conoscere la malattia è la prima mossa, se non per evitarla, per affrontarla la depressione. Ecco perché la Società Italiana di Psichiatria, alle porte dell'estate, ha stilato sei indicazioni utili per i pazienti e le loro famiglie. Prima raccomandazione: **curarsi bene**. «Significa non soltanto avere accesso alle terapie, ma seguirle secondo le modalità indicate dallo specialista». Seconda: **non interrompere le cure**. «Il fai da te non è mai ammesso in nessun percorso terapeutico, specie nelle malattie o nei disturbi psichiatrici - prosegue Mencacci -. Perché le ricadute sono abbastanza frequenti». Terza: **seguire uno stile di vita sano**. «Zero alcol e sostanze stupefacenti, che hanno importanti effetti sul sistema nervoso centrale e sulle funzioni mentali. Ben vengano almeno quaranta minuti di attività fisica per 3-4 volte alla settimana. Cautela con la vita multitasking». Quarta: **attenzione ai campanelli d'allarme**. «La perdita di piacere o interesse per le normali attività, dalla vita professionale a quella sociale, sono spesso la prima spia di una forma depressiva latente. Il calo della concentrazione, della memoria di lavoro e della capacità di prendere decisioni sono altri comportamenti da non trascurare». Quinta: **guai a trascurare il sonno**. «Nelle persone che dormono poco i processi infiammatori sono più marcati e l'infiammazione è oggi considerata cruciale nello sviluppo delle forme depressive». Sesta: **confrontarsi con le persone care**. Un ambiente familiare accogliente e poco giudicante è quel che serve per tirarsi su di morale.

Fabio Di Todaro