

**Le pagine del vivere bene**

www.corriere.it/salute

**Lo spunto**

di **Claudio Mencacci\***

## DEPRESSIONE, IL VERO RIMEDIO È FARE RETE

**L**e malattie mentali secondo l'Oms superano ormai i tumori e le patologie cardiovascolari e, all'interno di queste, la depressione costituisce il problema più grave e la principale sfida di salute globale nei prossimi anni.

I numeri sono in aumento (sono 4.500.000 le persone depresse in Italia) così come l'impatto, che è pesante non solo sull'umore, ma anche sulla salute fisica, con ripercussioni a volte importanti nelle aree respiratorie, cardiologiche e metaboliche. Siamo di fronte infatti a una patologia sistemica che coinvolge, oltre all'umore, il cervello, il cuore e il sistema immunitario e endocrino.

Le diagnosi ancora troppo tardive (20 mesi dalla comparsa dei primi sintomi), le cure assunte solo da un terzo di chi ne soffre, nonché la stigmatizzazione che permane nei confronti della depressione, impongono un cambio di rotta considerando il peggioramento e la riduzione nella qualità e quantità di vita dei pazienti affetti, che sono tra l'altro prevalentemente donne, coinvolte in tutti i cicli vitali, con un rapporto 2,5 a 1.

I sintomi legati alla sfera affettiva e all'umore (tristezza, solitudine, perdita di interesse e piacere, stato costante di allerta e irritabilità, senso di inadeguatezza, disturbi del sonno, stanchezza, ecc) si sommano a quelli della sfera cognitiva (concentrazione, memoria, difficoltà a prendere decisioni con tendenza a rimandarle, procrastinare, non progettare a breve-medio termine).

Per fortuna la ricerca va avanti e nuove molecole ad azione multimodale (ovvero con un meccanismo di azione che agisce non soltanto su alcuni sistemi di neurotrasmissione presenti nel nostro cervello, come quelli di serotonina e noradrenalina, ma anche su altri) si renderanno disponibili.

Per combattere la depressione occorre comunque fare rete e parlarne: Onda (Osservatorio nazionale salute della donna) ha realizzato il primo Libro bianco che ne fotografa tutti gli aspetti, anche quelli economici, che verrà a breve presentato alla Camera dei deputati dando l'avvio, ci auguriamo, a un percorso istituzionale per avviare un vero Piano Nazionale di Lotta alla Depressione che da anni la Società Italiana di Psichiatria richiede alle Istituzioni e al Ministero anche come potenziale volano per la ristrutturazione di tutto il «sistema salute mentale», della ricerca e di migliori forme di assistenza e cura.

*\*Dir. Salute Mentale e Neuroscienze ASST Fatebenefratelli – Sacco, Milano  
Pres. Società Italiana di Psichiatria SIP*