

ALZATI E CAMMINA!

di Dino Valente

Siamo disposti ad accettare una gamba rotta ma non vogliamo convincerci che la depressione è una malattia del corpo e non solo della mente.

Chi è ingessato può anche non muoversi e nessuno gli dirà mai "dai ce la puoi fare, alzati e cammina"! Chi soffre di depressione, troppo spesso, viene guardato come una persona semplicemente priva di volontà.

Una notizia che viene dagli Stati Uniti potrà finalmente far cambiare opinione anche ai più impenitenti sostenitori del "basta che ti impegni e guarirai".

La prendiamo da www.salutemagazine.com ma la fonte è www.sciencedaily.com: "**Presto un semplice esame del sangue potrebbe diagnosticare forme di depressione o disordini bipolari. Finora nessun metodo scientifico era riuscito a diagnosticare il malumore, la depressione, malattie diagnosticate sempre grazie ad un approccio a tu per tu tra specialista e paziente. Ora, grazie alla tecnica creata da Alexander Niculescu, professore del dipartimento di psichiatria della Indiana University School of Medicine, sarà possibile misurare tale malessere e quindi agire in modo più oculato e diretto. Il team di ricercatori ha esaminato un campione di sangue prelevato da 96 persone affette da disturbo bipolare ed è riuscito ad isolare i marcatori legati esclusivamente alla forma depressiva.**"

Un'agenzia (Adnkronos salute) uscita il 12 marzo scorso fa un quadro estremamente preoccupante della situazione in Italia e nel mondo. *Non rovina solo l'umore - scrive - ma anche la salute. Accorcia la vita e causa problemi in famiglia e sul lavoro. La depressione è il male del Terzo millennio, può comparire ad ogni età e colpisce le donne due o tre volte più degli uomini. Nel mondo si calcolano 340 milioni di malati, di cui almeno 23 milioni in Europa e 6 milioni in Italia. Soltanto in Lombardia ne soffrono 500 mila persone ogni anno, e, a Milano, a 85 mila cittadini sono stati prescritti farmaci ad hoc (dato 2006). "Nel 2020 la depressione maggiore sarà la seconda causa di disabilità sul pianeta. Eppure 4 pazienti italiani su 10 non seguono terapie, il 25-30% dei malati in cura sospende i farmaci dopo un mese e il 40% dopo tre".*

A rilanciare l'allarme è lo psichiatra **Claudio Mencacci**, direttore del Dipartimento di Salute mentale dell'ospedale Fatebenefratelli del capoluogo lombardo.

L'esperto è intervenuto oggi - scrive sempre Adnkronos - a Milano a un incontro promosso da GlaxoSmithKline (GSK) in occasione del lancio sul mercato nazionale di una pillola antidepressiva a base di bupropione, che grazie a un nuovo meccanismo d'azione promette alta efficacia e meno effetti collaterali rispetto ai farmaci finora disponibili.

"A scatenare la depressione concorrono elementi genetici e ambientali - ricorda Mencacci - Tra questi ultimi anche stress, insonnia, comportamenti alimentari a rischio e assunzione di particolari medicinali o di sostanze stupefacenti". Tutti fattori in aumento nelle società moderne. La depressione va 'a braccetto' con un'ampia gamma di altri disturbi, e più in generale con una ridotta qualità della vita.

"Tanto che la troviamo al primo posto nella classifica delle patologie che fanno perdere più giorni di lavoro - dice l'esperto - Più delle malattie ossee o neurologiche, e dell'ipertensione. Con i conseguenti danni economici", sottolinea. Il primo passo è la diagnosi precoce. Come per una sorta di 'effetto domino', infatti, "chi ha sperimentato un primo attacco di depressione è più esposto a subirne un secondo, poi un terzo e così via", avverte Mencacci. Ma "se curati presto e bene, ossia per tutto il tempo necessario, dal 'tunnel' si può uscire", assicura, perché "l'efficacia dei farmaci antidepressivi viene stimata intorno al 60-70% dei casi".

Tuttavia, "bisogna ricordare che ancora oggi una parte considerevole di pazienti (il 25-50%) non risponde ai medicinali disponibili - prosegue Pier Luigi Canonico, direttore del Dipartimento di Scienze chimiche, alimentari, farmaceutiche e farmacologiche dell'università degli Studi del Piemonte Orientale di Novara - A volte la comparsa dell'effetto terapeutico è lenta e la risposta incompleta. Anche perché spesso la terapia non viene eseguita in maniera corretta".

Senza contare il pericolo di effetti collaterali associati ai farmaci tradizionali.

"I medicinali antidepressivi esistono ormai da 50 anni - afferma Giulio Perugi, direttore dell'Istituto di Scienze del comportamento 'G. De Lisio' di Pisa - Negli ultimi 20-30 anni il profilo di efficacia e tollerabilità è molto migliorato, ma a lungo termine persistono soprattutto tre tipi di problemi: disturbi della sfera sessuale (calo della libido e incapacità di raggiungere l'orgasmo), aumento di peso e senso di stanchezza, mancanza di energia e problemi di memoria e concentrazione". Da qui la necessità di nuove molecole. Nonché di un'operazione culturale mirata. "Gli antidepressivi vengono spesso stigmatizzati", sostiene l'esperto, scettico di fronte risultati dello studio inglese che ha recentemente messo in dubbio la loro efficacia: "Nella routine clinica funzionano e non sono in antitesi alla psicoterapia, bensì complementari". Infine, conclude Canonico, "se assunti per i periodi indicati favoriscono la rigenerazione neuronale, cioè la maturazione delle cellule staminali del cervello in nuovi neuroni".

La depressione è anche un male di stagione. E' lo stesso Mencacci a confermarlo: "Stanchezza cronica, sonnolenza costante da mattina a sera, aumento dell'appetito e voglia matta di carboidrati. Sono i sintomi tipici della depressione da primavera. Una sindrome che all'arrivo della bella stagione interessa fino all'8% degli italiani, con numeri più alti al Nord della Penisola e picchi massimi nelle donne: "Sei volte più colpite rispetto agli uomini".

Così **Cesare Pavese**, raccontato da **Davide Lajolo** ne **"Il vizio assurdo"**:

"Ti vai prosciugando -
Qualcosa si chiude -
Succede di notte, quando comincio ad assopirmi...
mi risucchia come un gorgo,
in cui mi crolla il cervello e crolla il mondo.
Mi riprendo a denti stretti, ma se un giorno non ce la faccio a riprendermi?"

Non ha più senso, oggi, questa domanda. Rimane la poesia ma esplode anche la certezza che ci si può curare e guarire. Proprio come accade quando si ha una gamba rotta. Immobili ma non per sempre.