

## 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](http://www.salutemagazine.com) ma la fonte è [www.sciencedaily.com](http://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.**