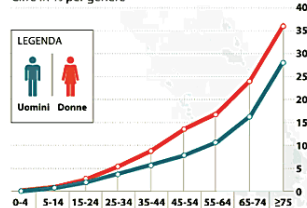


Depressione. Tra gli adolescenti è la patologia più diffusa per l'Oms. Un disturbo che colpisce 2,6 milioni di italiani. La psicoterapia anche nei casi autolesivi. Intreccio con l'alcol e nuovi farmaci. Ricerca su biomarcatori nel sangue

La speranza che cura il "male oscuro" Sos teen-ager

L'USO DI PSICOFARMACI

Prevalenza d'uso per fascia d'età. Cifre in % per genere



IL CASO

Effetto crisi

Almeno diecimila suicidi verificatisi in Europa, Canada e Stati Uniti tra il 2008 e il 2010 sarebbero da attribuire alle conseguenze della crisi economica. L'incremento della disoccupazione sembra colpire, dal punto di vista psicologico, soprattutto i quarantacinquantenni: un'indagine coordinata da Caroline Coope, infermiera ricercatrice presso la Scuola di medicina sociale dell'Università di Bristol (Regno Unito), ha dimostrato che rimanere a lungo senza lavoro è un fattore di rischio particolarmente incisivo per le persone appartenenti alla fascia d'età compresa tra i trentacinque e i quarantacinque anni, mentre sui più giovani peserebbero maggiormente i debiti e le difficoltà abitative. Gli effetti negativi sulla salute mentale sono più evidenti nei primi cinque anni di disoccupazione, ma persistono anche a lungo termine. Anche nel nostro Paese la crisi ha colpito duramente: secondo i dati diffusi dalla Link Campus University di Roma i suicidi per motivi economici sono cresciuti, dal 2012 al 2013, del 67% soprattutto tra gli imprenditori e i disoccupati. Il sociologo Aaron Reeves e i suoi collaboratori (Oxford) hanno registrato notevoli differenze nel tasso di suicidi tra i diversi Paesi colpiti dalla crisi giungendo alla conclusione che le decisioni operate in materia di politiche sociali dai singoli Stati possono risultare cruciali. In Svezia e in Finlandia i suicidi non sono aumentati e in Austria il tasso di suicidi è addirittura sceso.

FRANCESCO CRO*

L'OMS ha stimato che la depressione è la prima causa di malattia tra gli adolescenti e stima che nel 2020 diventerà la seconda causa di malattia nel mondo. Nel nostro Paese (2,6 milioni di malati, prevalenze doppie tra le donne, indagine Istat) il rischio di ammalarsi di depressione nel corso della vita è del 10%; i maschi sono più inclini all'abuso di alcol, spesso associato ai disturbi dell'umore.

Ma come prevenire l'effetto più tragico di una forte depressione, cioè il suicidio (circa 4000 in Italia, uno dei tassi più bassi nel mondo)? «Grazie all'uso di strategie mirate, con le tecniche psicoterapeutiche cognitive-comportamentali»: è l'opinione della psicologa Marjan Ghahramanlou-Holloway, direttrice del Laboratorio per il trattamento dei comportamenti suicidi di Bethesda, che ha messo a punto un intervento breve (10 sedute in ambulatorio, 6-8 in ricovero) partendo dalla convinzione che la sindrome suicida debba essere affrontata direttamente, non solo come sintomo di altre patologie psichiatriche. Il terapeuta costruisce un'alleanza con il paziente, invitandolo a raccontare il suo tentativo di suicidio come una storia compiuta (inizio, svolgimento, fine) sottolineando circostanze, pensieri, sentimenti e azioni che lo hanno portato a cercare di togliersi la vita; così la persona viene aiutata a comprendere e a conoscere i processi mentali alla base del suo comportamento. Si identificano i problemi e le possibili risorse da mettere in campo; possono essere utili le "scatole della speranza", da aprire in caso di necessità, contenenti materiale affettivamente significativo come foto, poesie, immagini o preghiere, o le "carte di resistenza", nelle quali riportare da un lato i pensieri o le convinzioni che si associano alla perdita di speranza e dall'altro le possibili strategie nei momenti di sconforto. Infine vanno potenziati le abilità acquisite al fine di prevenire le ricadute: il paziente dovrà rac-

LE VIE NERVOSIE DEI MEDIATORI CHIMICI

La dopamina e la serotonina sono due mediatori chimici sui quali intervengono gli psicofarmaci. Ecco le zone del cervello dove hanno origine e agiscono le loro funzioni specifiche

LEGENDA

Vie nervose che usano la serotonina

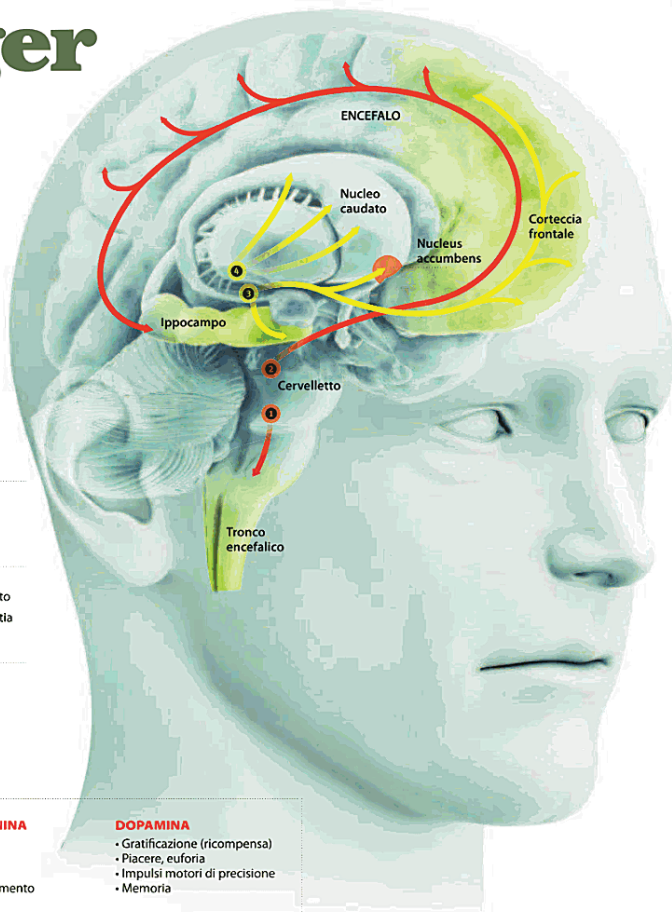
- 1 Nuclei del Rafe
- 2

Vie nervose che usano la dopamina

- 3 Tegmento
- 4 Substantia nigra

● Aree del cervello coinvolte

PRINCIPALI FUNZIONI DEI MEDIATORI CHIMICI	SEROTONINA	DOPAMINA
	<ul style="list-style-type: none"> • Umore • Memoria • Sonno • Apprendimento 	<ul style="list-style-type: none"> • Gratificazione (ricompensa) • Piacere, euforia • Impulsi motori di precisione • Memoria



LA DEPRESSIONE, IN CIFRE



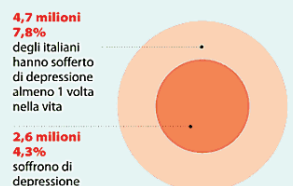
IL TEST

Si esegue nel sangue. 9 molecole di RNA sono marcatori di depressione.

GLI ANZIANI DEPRESSI



LA PREVALENZA



contare di nuovo la storia del suo tentativo di suicidio, ma questa volta con un finale diverso. Secondo lo studio dell'Ufficio di Statistica Cnesps-Iss il suicidio in Italia riguarda, al contrario della depressione, soprattutto i maschi (8 su 10, uno su tre over 70) e rappresenta la seconda causa di morte più frequente tra gli uomini di 15-29 anni, simile ai dati dei tumori (13% del totale di morti) e inferiore solo agli incidenti stradali (35% del totale). Sulla depressione in generale il sistema di sorveglianza Passi segnala per il 2013 «un andamento in diminuzione dei sintomi di depres-



Tipologie

I disturbi depressivi fanno parte dei disturbi dell'umore e includono il disturbo depressivo maggiore (episodio singolo o disturbo depressivo maggiore ricorrente), la distimia e il NAS (disturbo depressivo Non Altrimenti Specificato).

sione... più significativo se si confronta il 2008 con il 2013». Ma il recente convegno della Società di Psichiatria su bisogni pratica clinica parla di casi in aumento, 6 su 10 evidenti già in adolescenza, cronicità, cure in ritardo e interruzioni nei trattamenti con troppe ricadute. La psicoterapia (di vario orientamento) è uno degli strumenti da utilizzare anche in situazioni cliniche complesse.

Sul fronte farmaci un recente filone di ricerca riguarda sia depressione che impulsività e tendenza al bere: è il caso dell'amitifadina, che potenzia l'attività nel cervello dei

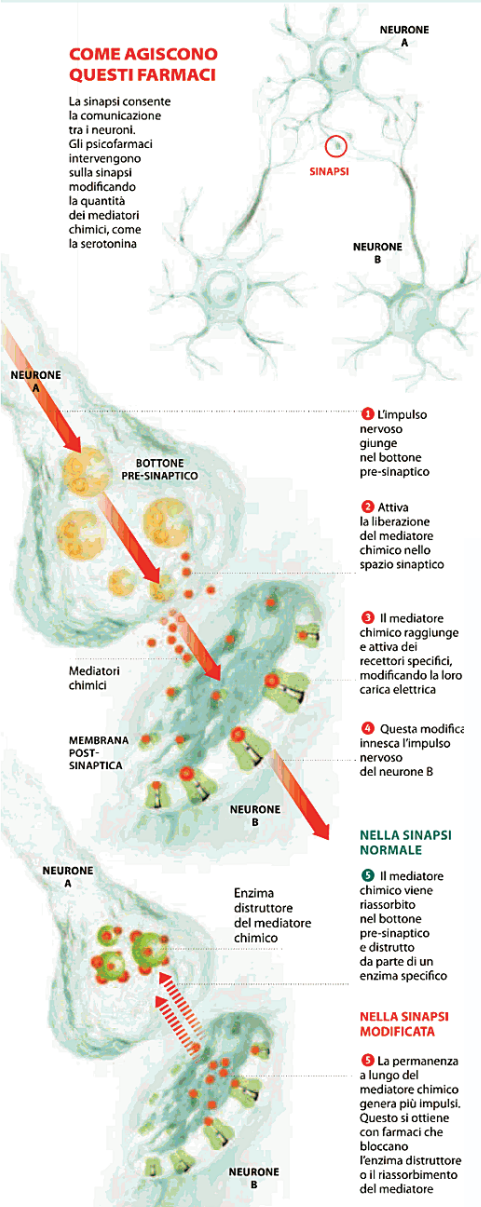
tre neurotrasmettitori chiave coinvolti: noradrenalina, serotonina e dopamina. La cariprazina agirebbe invece selettivamente sulla dopamina (mancanza di piacere e iniziativa), mentre il brexpiprazolo sembra riuscire a modulare l'attività dei neurotrasmettitori, inibendola o stimolandola. Infine sono allo studio farmaci regolatori del recettore per l'aminoacido eccitatorio glutammato, come la ketamina, anestetico noto come sostanza d'abuso per le sue proprietà dissociative, ma con effetto antidepressivo rapido e potente. Siagli interventi psicoterapeutici che quel-



PER SAPERNE DI PIÙ
www.epicentro.iss.it
www.who.int/topics/depression/

COME AGISCONO QUESTI FARMACI

La sinapsi consente la comunicazione tra i neuroni. Gli psicofarmaci intervengono sulla sinapsi modificando la quantità dei mediatori chimici, come la serotonina



- 1 L'impulso nervoso giunge nel bottonone pre-sinaptico
- 2 Attiva la liberazione del mediatore chimico nello spazio sinaptico
- 3 Il mediatore chimico raggiunge e attiva dei recettori specifici, modificando la loro carica elettrica
- 4 Questa modifica innesca l'impulso nervoso del neurone B
- 5 Il mediatore chimico viene riassorbito nel bottonone pre-sinaptico e distrutto da parte di un enzima specifico
- 6 La permanenza a lungo del mediatore chimico genera più impulsi. Questo si ottiene con farmaci che bloccano l'enzima distruttore o il riassorbimento del mediatore

POST PARTUM. "Rebecca blues" rete protettiva per le mamme senza alcun aiuto

DEPRESSIONE prima e dopo il parto: molte donne non sanno cosa fare, altre hanno problemi ad ammetterlo e la rete dell'assistenza sociale non ha sempre maglie così ramificate da contenere il problema. E i dati, fa notare Antonio Picano, psichiatra dell'ospedale "San Camillo" di Roma parlano chiaro: «In Italia una mamma su sette si ammala di depressione e in genere solo un quarto chiede aiuto perché la vergogna è parte strutturale della patologia ma le strategie più semplici per affrontare il problema si sono rivelate fallimentari in tutto il mondo».

Per questo Picano, con la sua associazione "Strade onlus" ha creato il social network "Rebecca Blues", il primo progetto che si avvale di un'app e di una piattaforma «pensata per aiutare le donne rispettandone l'intimità e valorizzando il loro rapporto con il medico di fiducia». E se da un lato l'applicazione - pensata per gli smartphone - permetterà l'autodiagnosi attraverso la compilazione online di un test, dall'altro fornirà l'aiuto di un medico in caso di bisogno. In più la piattaforma avrà una chat e filmati informativi. In molti casi l'intervento del medico di fiducia sarà sufficiente altrimenti la paziente sarà indirizzata verso un trattamento specialistico.

«Il progetto parte da Roma dove verrà attivato al San Camillo anche uno sportello di consulenza sulla maternità», dice Picano. Ma l'idea è di allargare i confini e di esportare il tutto oltre la Capitale. «Stiamo già stati contattati da dieci

strutture tra cui l'ospedale pediatrico Bambino Gesù», aggiunge lo psichiatra «ovviamente il nostro intento è di arrivare in più città possibili perché questo disagio colpisce molte persone e produce danni strutturali anche ai figli delle mamme depresse». A riprova c'è anche la teoria della psichiatra Tricia Bowering, esperta di disturbi d'ansia nel periodo perinatale e istruttrice clinica al Dipartimento di psichiatria dell'Università della British Columbia a Vancouver per la quale la gravidanza il parto e il puerperio rappresentano momenti di vulnerabilità psicologica della donna, anche per l'ansia: ad esempio, il rischio di sviluppare un disturbo ossessivo-compulsivo, con timori ricorrenti, intrusivi e irrazionali di poter fare male al bambino, raddoppia nel primo anno dopo il parto. Un punto quello d'ansia sul quale c'è ancora molto lavoro da fare in Italia come nel resto del mondo.

(anna rita cillis e f. cro)



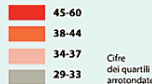
Sintomi
 Tristezza, perdita di interesse, stanchezza, senso di colpa, disturbi di sonno, poco appetito, scarsa concentrazione.



Malati
 Secondo l'Oms sarebbero 350 milioni le persone di ogni età a soffrire di depressione nel mondo.

IL CONSUMO DI ANTIDEPRESSIVI

Dosi di antidepressivi consumati al giorno ogni 1000 abitanti



SOURCE
 FONTE: ELABORAZIONE DATI ISTAT/ISS/AFSA, L'USO DEI FARMACI IN ITALIA, RAPPORTO NAZIONALE 2013; ISTAT, TUTELA DELLA SALUTE E ACCESSO ALLE CURE; 2014/OMS

Li farmacologi potranno giovare dei progressi nella conoscenza dei meccanismi neurofisiologici della depressione: negli Usa la neurobiologa Alla Karpova ha dimostrato che è possibile ripristinare i processi decisionali bloccando il rilascio di noradrenalina nella corteccia cingolata anteriore, mentre la biochimica Eva Redei ha evidenziato 9 molecole di RNA presenti nel sangue dei depressi, "marcatori biologici" della malattia e possibili predittori della risposta alla psicoterapia.

*Psichiatra, Dip. Salute Mentale, Viterbo

© RIPRODUZIONE RISERVATA

