Altolà alla depressione con LA DIETA del sorriso

> I sintomi
Come distinguere tra un semplice "momento no" e una vera patologia

> Il menu ok
I cibi che portano in tavola il sorriso e gli integratori per non sentirsi mai più giù

> Fai le cose giuste?
Sesso, sport, emozioni e tanto altro ancora. Ecco tutti gli antidepressivi fai-da-te che funzionano

servizio di Concetta Desando, con la consulenza della psicoterapeuta Margherita Spagnuolo Lobb e della biologa nutrizionista Laura Imperadori

I sintomi, le cause e le terapie per sconfiggerla

C'è una bella differenza tra "sentirsi un po' giù" e soffrire di depressione, una patologia che colpisce i soggetti più fragili o biologicamente predisposti, e che trova terreno fertile in presenza di vuoti relazionali

È un disturbo dell'umore continuamente in crescita nella società attuale, tutti ne abbiamo sentito parlare, oppure l'abbiamo conosciuta più da vicino. «È la malattia del nostro tempo caratterizzato dal vuoto relazionale che ci fa vivere avvolti in una bolla, insipidi a se stessi e agli altri», spiega la dottoressa Margherita Spagnuolo Lobb, psicoterapeuta.

«Ne soffrono circa 15 persone su 100 e, su sei neonati, si calcola che almeno uno soffrirà di depressione nella sua vita. La fascia d'età più colpita è fra i 25 e i 45 anni, ma negli ultimi tempi si registrano casi di depressione anche fra i più giovani, a causa della mancanza di lavoro e di prospettive future». Non a caso la depressione è proprio la mancanza del senso di sé e del senso della vita. «Manca l'energia verso il futuro. Il suo opposto, infatti, non è la felicità, ma la speranza, ossia la capacità di muoversi verso il dopo: una persona non depressa non è necessariamente felice, ma sa che se oggi le cose vanno male domani potranno andare meglio», continua l'esperta.

Come si manifesta

Ma quali sono i sintomi della depressione? «Innanzitutto dobbiamo distinguere tra un passeggero calo d'umore che può verificarsi in qualsiasi momento (è il classico caso di quando diciamo "oggi sono un po' depresso") e la depres-

sione clinica». In quest'ultimo caso il paziente presenta sintomi protratti nel tempo. «Il primo è la mancanza di movimento, come se nella persona depressa l'energia fosse collassata. Chi è colpito da questo disturbo tende a chiudersi in casa o a camminare per strada per ore senza una meta, spesso avverte disturbi durante il sonno, può perdere l'appetito oppure, al contrario, manifesta attacchi di fame compulsivi, ha difficoltà a concentrarsi. Ogni attività perde interesse e, spesso, ci si allontana da famiglia e amici. Tutto ciò comporta stanchezza, affaticamento, mancanza di energie per fare qualsiasi attività fisica e mentale e, nei casi più gravi, c'è chi tenta il suicidio», avverte la specialista.

Perché colpisce

Le cause possono essere sia di tipo biologico, sia psicologico. «Biologicamente, alcuni soggetti sono più predisposti di altri a deprimersi perché sono più sensibili all'equilibrio che si crea tra la percezione che si ha di se stessi e il modo in cui gli altri ci percepiscono. Proprio perché più sensibili, quando un progetto pianificato per la propria vita va a monte, oppure quando avvertono come distorta la percezione che gli altri hanno della loro persona, allora scatta il meccanismo depressivo». I soggetti forti sanno rispondere a questa situazione reagendo con speranza, magari cercando di realizzare un altro progetto di vita e confrontandosi con gli altri; il soggetto più sensibile, invece, non ha questa forza e tende a ripiegarsi su se stesso.

Ma anche il vuoto relazionale tipico della nostra società può contribuire a creare stati depressivi. «Pensate a Internet e alle relazioni che si creano nell'era della multimedialità: paradossalmente siamo tutti connessi, ma manca il contatto e l'attaccamento all'altro. Non ci sono abbracci, né altre manifestazioni d'affetto che servono a sprigionare l'energia che è in noi. Per natura, l'essere umano cerca sempre il confronto con l'altro e, quando ciò non avviene, si scatenano stati d'ansia e anche attacchi di panico», continua la dottoressa Spagnuolo Lobb.

La conduttrice in Tv si è sempre mostrata raggiante

Antonella Clerici e la forza del sorriso

Simpatia, grinta, genuinità. Sono queste le caratteristiche che contraddistinguono Antonella Clerici e che l'hanno resa una delle regine indiscusse della televisione italiana: da *La prova del cuoco* alla prima serata del sabato targata *Ti lascio una canzone*, in programma nella prossima stagione. Anche la conduttrice, come tutti, ha i suoi momenti no, ma, per rispetto del pubblico, in Tv si mostra sempre positiva, senza far trasparire preoccupazioni e pensieri. Suo malgrado spesso al centro del gossip a causa delle alterne vicende con Eddy Martens, suo compagno e padre di Maelle, ha sempre trovato la forza di lasciare i problemi fuori dal video. Anche perché le sue priorità sono molto chiare: «Quando mia figlia e le persone che amo stanno bene, non mi sento di pretendere altro», ha dichiarato.

Trovare una cura

In questi casi la psicoterapia è fondamentale. «Il ruolo del terapeuta è aiutare il paziente a trovare il senso di sé e a sentirsi riconosciuto e importante per l'altro. Il paziente depresso è come un contenitore vuoto da riempire di emozioni», spiega la dottoressa.

Mai abusare di pillole, i farmaci solo sotto controllo medico. La psicoterapia è di grande aiuto

Attenzione, invece, agli antidepressivi: «L'uso di questi farmaci dipende dal quadro clinico del paziente. In alcuni casi sono importantissimi perché aiutano il processo di guarigione, ma vanno assunti sempre sotto il controllo del medico e per un certo periodo, perché possono creare dipendenza», continua la psicoterapeuta. Gli antidepressivi più utilizzati sono gli inibitori selettivi della ricaptazione della serotonina e i triciclici. Ma le sole pasticche, mette in guardia Margherita Spagnuolo, non bastano. «Chi avverte il disagio depressivo deve essere aiutato a riscoprire un detto dei nonni semplice, ma efficace: finché c'è vita c'è speranza. È un cammino lungo, da intraprendere con l'ausilio di un terapeuta e con la collaborazione della famiglia».

Sport, amore e coccole: così il sorriso è assicurato

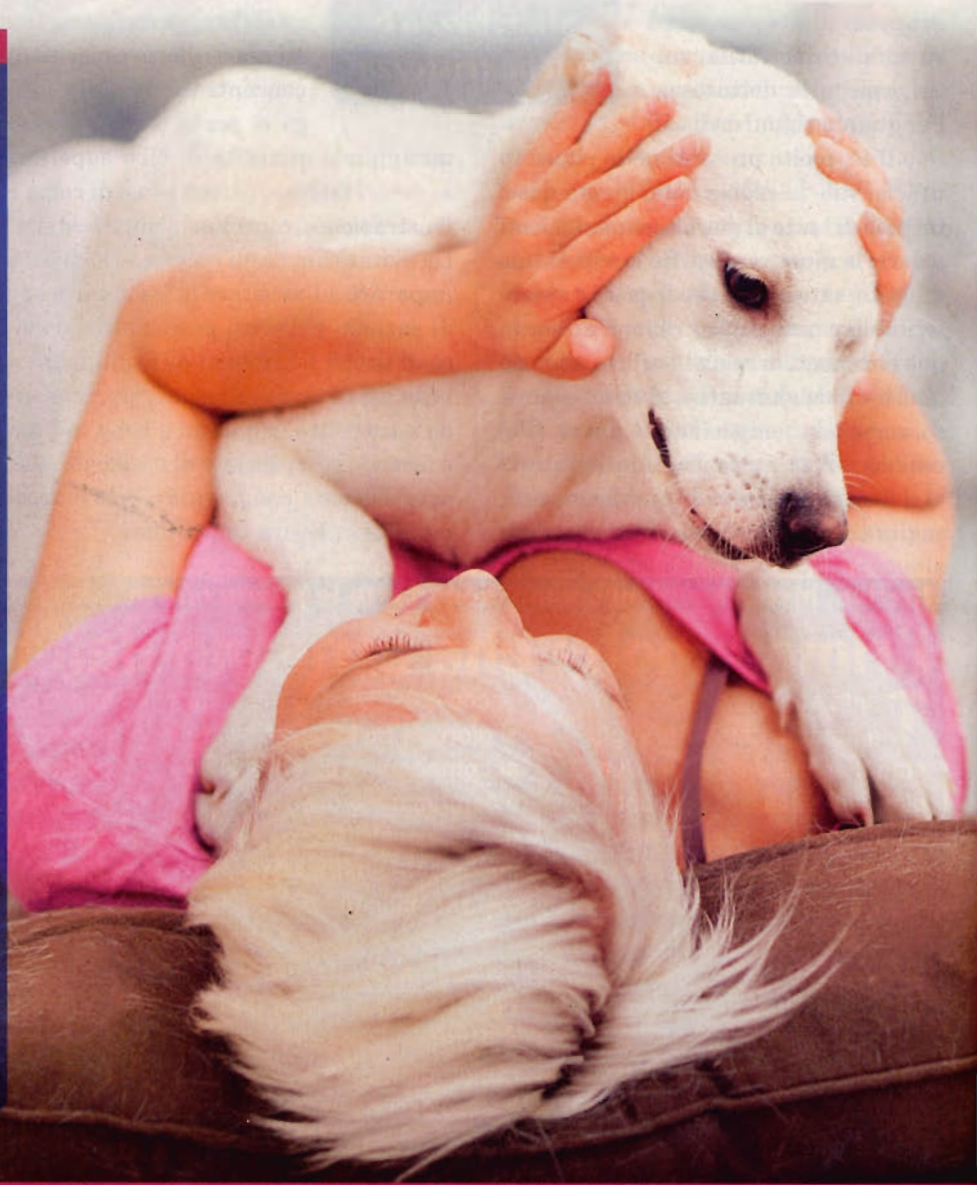
Lo sport è un momento di evasione, un break importante nello stress quotidiano. Ma quando può essere un antidoto alla depressione?

Gli accorgimenti per allontanare gli stati d'animo negativi sono semplicissimi: basta una passeggiata, una notte di passione con lui, o una dose extra-large di carezze al nostro cucciolo

Sempre in movimento

«L'attività sportiva deve essere un momento di felicità e di relax: se è vissuta così, diventa davvero una parentesi di evasione importantissima per il benessere della psiche», spiega Marcello Manzuoli, medico dello sport. Nel caso della depressione, è preferibile puntare su sport divertenti: «Giocare a calcio, a tennis, a pallavolo indica, già nel nome, un'attività ludica che presuppone divertimento e svago. La persona depressa tende, spesso, a isolarsi e a evitare gli altri per ripiegarsi sui suoi pensieri: uno sport di gruppo può aiutare ad abbandonare le riflessioni negative, a interagire con il gruppo e a riscoprire il diver-

Pet therapy promossa a pieni voti

Ama i tuoi animali

Per sconfiggere la depressione non sono sempre necessari farmaci o sedute psicanalitiche. A volte basta molto meno: un cane, un gatto, un cavallo, magari anche solo un criceto da accudire. È la pet therapy, pratica terapeutica che prevede l'impiego di animali come supporto per curare non solo la depressione, ma anche altri disturbi psicologici. Solo poco tempo fa, ad agosto, ha trovato ampio spazio sui media la notizia di una bimba ricoverata al policlinico Gemelli di Roma: ricoverata per una grave malattia, dopo la guarigione fisica era caduta in una profonda depressione. Dalla quale è uscita solo grazie a Portos, il suo cane, al quale l'équipe medica ha dato il permesso di accedere in ospedale.
Gli animali, insomma, possono essere, oltre che grandi amici, anche potenti "medicine" per lo spirito. Perché, spiega la psicoterapeuta Margherita Spagnuolo Lobb, «l'animale ci insegna innanzitutto l'istinto di sopravvivenza, oltre alla spontaneità, all'essenzialità e alle relazioni con gli altri».