

Una patologia, troppo spesso sottovalutata, che sembra colpire soprattutto il sesso femminile. Diversi sono infatti i momenti nella vita di una donna durante i quali è facile lasciarsi andare. Se ne è parlato il mese scorso a Milano, nell'ambito di un incontro organizzato dall'Osservatorio nazionale sulla salute della donna e Progetto Itaca

DI EMANUELA AMBRECK
FARMACISTA

Combattere la depressione

La depressione, malattia dei nostri tempi troppo spesso sottovalutata e non curata, sembra essere una patologia principalmente femminile. Quindici milioni di italiani soffrono di questo male, con un rapporto di due a uno per le donne. Perché? Rispondere che la donna è più sensibile, sarebbe senz'altro riduttivo. Rispondere che la donna ha più carichi sulle proprie spalle e, molto spesso, maggiori responsabilità, è senz'altro reale ma anche questo non basta. Rispondere che la donna ne parla di più e quindi lo si sa di più può essere una strada ma non è sufficiente. In realtà, molte e più complesse sono le cause. «La depressione sta diventando sem-

pre più una piaga sociale», ha dichiarato Gianpaolo Landi di Chiavenna, assessore alla Salute del Comune di Milano, durante l'incontro avvenuto nel capoluogo lombardo lo scorso nove marzo dal titolo *Depressione: impariamo a combatterla*, organizzato da Progetto Itaca - Associazione volontari salute mentale, e Onda, Osservatorio nazionale sulla salute della donna, «spesso legata alla fragilità del contesto sociale in cui si vive. Nelle realtà fortemente urbanizzate, come quelle contemporanee, è un disagio che si sente di più. Alcuni recenti dati lo confermano. In Europa una persona su quattro ha sofferto almeno una volta nella vita di uno squilibrio mentale

spesso legato a una situazione di disoccupazione, migrazione in terra straniera, disabilità, abuso e tossicodipendenza. Nei Paesi dell'Unione europea si registrano circa 59.000 suicidi ogni anno, in gran parte legati a situazioni di disordine mentale. Nella città di Milano, invece, ogni anno ci sono circa 71.000 prescrizioni di farmaci per disturbi mentali e di queste circa 41.000 sono destinate a donne e 21.000 a uomini. In un anno circa 100.000 persone soffrono di un evento depressivo e di questi circa il 70 per cento sono donne».

PERIODI A RISCHIO

Molte sono le tappe della vita di una donna, durante le quali, soprattutto quando mancano i sostegni sociali adatti, diventa facile crollare e lasciarsi andare. Dal menarca sino alla menopausa passando attraverso gravidanza, postpartum e maternità, la donna può trovarsi ad alto rischio di depressione. Secondo il *Dsm IV (Diagnostic and statistical manual of mental disorders)* la prevalenza del disturbo depressivo in età adulta è del 10-25 per cento nelle donne e del 5-12 per cento negli uomini e la probabilità di avere un episodio depressivo entro i 70 anni è del 27 per cento negli uomini e del 45 per cento nelle donne.

«Recenti studi epidemiologici», ha spiegato Claudio Mencacci direttore del dipartimento di Psichiatria dell'Azienda ospedaliera Fatebenefratelli Oftalmico di Milano, «hanno rivelato che nell'Unione europea circa il 13 per cento della popolazione soffre di depressione. Il rischio, però, di incorrere nella malattia nella donna è superiore anche di tre o quattro volte rispetto all'uomo e, inoltre, si manifesta in maniera differente. Normalmente nella donna si ha una maggiore durata dei sintomi e maggiore cronicità, maggiori problemi di insonnia, maggiore comorbilità con altre patologie come l'ansia e maggiori sintomi soma-

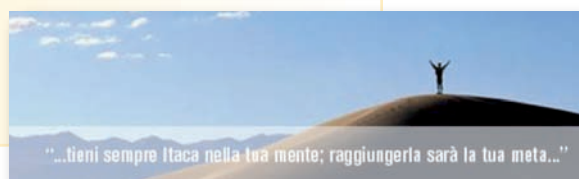
tici come mal di schiena, fibromialgia, maggiore senso di fatica, maggiori disturbi dell'appetito. La pato-

Associazione Progetto Itaca

L'associazione Progetto Itaca nasce nel 1999 da un gruppo di volontari con l'intento di promuovere iniziative di prevenzione e informazione sulla salute mentale e di dare sostegno e riabilitazione alle persone affette da tali problemi. L'associazione, infatti, organizza campagne informative con l'obiettivo di arrivare precocemente alla diagnosi e alla cura più mirata e di aiutare il paziente a intraprendere un buon rapporto con le strutture sociosanitarie specifiche. Cerca, poi, di sensibilizzare l'opinione pubblica con l'intento di eliminare i pregiudizi spesso presenti nei confronti dei disturbi della salute mentale e di permettere un'opportuna conoscenza delle malattie della mente e delle possibilità terapeutiche.

Di seguito, alcuni dei progetti sino a oggi realizzati.

- ◆ **Itacoop**: cooperativa sociale per l'inserimento lavorativo di persone con un disagio psichico. La cooperativa intende agevolare l'introduzione socio-lavorativa delle persone all'interno di enti e aziende, attraverso percorsi graduali e con il supporto di personale qualificato.
- ◆ **Club Itaca**: programma per l'autonomia socio-lavorativa di persone con disagio psichico. Il Club sostiene i soci nello sviluppo delle proprie risorse sociali e professionali, attraverso l'impegno in attività interne, funzionali alla gestione del Club. Club Itaca aderisce al modello ClubHouse, nato negli Stati Uniti nel 1948 e diffuso in tutto il mondo: attualmente al mondo sono presenti 330 ClubHouse, distribuite in 29 Paesi, che accolgono 55.000 persone.
- ◆ **Depressione postpartum**: progetto di prevenzione e sostegno rivolto alle mamme che soffrono di depressione postpartum attraverso supporto telefonico, gruppi di auto aiuto e incontri. (Numero Verde 800.274.274; www.progettoitaca.org).





logia, però, ha una notevole componente organica e biologica e quindi può essere affrontata in maniera efficace». In primo luogo, nella donna esiste una stretta correlazione tra depressione e produzione ormonale a partire dal menarca sino alla menopausa. Il fattore estroprogestinico, cioè il ciclo vitale femminile, gioca un ruolo fondamentale, ma è opportuno parlare di concause, da quelle genetiche ai fattori climatici stagionali fino a quelle di genere, per cui le donne sono più sensibili degli uomini. Inoltre, la depressione è in aumento rispetto al passato poiché si è modificato il ruolo della donna all'interno della società, che la vede sempre più impegnata e quindi sottoposta quotidianamente a un forte stress fisico ed emotivo.

LA COMPONENTE ORMONALE

Cercare di comprendere le cause, quindi, e non limitarsi alla descrizione dei sintomi deve essere una delle prime strade da intraprendere.

«Varie sono le cause a monte di una patologia depressiva», ha spiegato Roberta Anniverno, responsabile del Centro depressione donna del Dipartimento Salute mentale dell'Azienda ospedaliera Fatebenefratelli Oltalmico di Milano presso l'Ospedale Ma-

cedonio Melloni. «Esistono in primo luogo fattori psicologici, ossia come è strutturata la personalità della donna; ci sono poi i fattori biologici, ossia la produzione di neurotrasmettitori che vengono coinvolti nel fenomeno: serotonina, che regola sonno e appetito, noradrenalina che regola energia e motivazione e, infine, dopamina che regola piacere e dolore; c'è poi la

componente ormonale, che spiega perché la depressione nelle donne si manifesta principalmente in determinate epoche della vita».

L'estradiolo, per esempio, prodotto dal follicolo ovarico e dal corpo luteo, nutre i neuroni favorendo l'afflusso di ossigeno, sangue e glucosio e dando, quindi, neuroprotezione; durante il postpartum, in cui si ha una drastica riduzione della produzione estrogenica, viene meno la neuroprotezione e aumenta il rischio della sindrome depressiva. «Nella sindrome premenstruale, invece», spiega Anniverno, «il progesterone prodotto dà origine al metabolita allopregnanolone, neurosteroidi che va ad agire sul recettore del neurotrasmettitore Gaba e provoca irritabilità e tensione. Durante la gravidanza infine, l'aumento della produzione di cortisolo stimola la produzione di citochine proinfiammatorie che a loro volta favoriscono l'insorgere della sindrome depressiva».

NON SIAMO SOLE

Ecco perché non lasciare sole le donne in queste delicate fasi della vita diventa fondamentale per prevenire la patologia e affrontarla in maniera efficace. «Progetto Itaca», spiega Ughetta Radice Fossati vicepresidente dell'associazione, «nasce proprio dal de-

siderio di persone che hanno avuto la patologia in famiglia di creare una struttura che desse sostegno e strumenti necessari per poter affrontare la situazione in maniera idonea».

Purtroppo la depressione è una patologia che troppo spesso viene affrontata e curata con eccessivo ritardo. Spesso insorge nella popolazione più giovane, anche intorno ai 20 anni, non viene riconosciuta e compromette l'ingresso nell'età adulta. «La nostra associazione fornisce un servizio di assistenza telefonica a cui usufruiscono ogni anno circa 15.000 persone e di queste circa 6.000 chiedono aiuto. Il 42 per cento di queste persone riferisce di non aver mai chiesto aiuto e di non sapere che cosa stia capitando; è una malattia che sconvolge vari aspetti della vita e che, quindi, non deve essere vissuta in solitudine. Il messaggio che intende lanciare la nostra associazione, quindi, è di allarme ma anche di speranza perché oggi i malati di depressione possono essere curati con farmaci molto efficaci e ben tollerati».

Progetto Itaca vuole, in particolare, impegnarsi nella prevenzione e nel supporto alle donne che soffrono di questi disturbi nel delicato periodo della gravidanza e dopo il parto e diventare a Milano coordinatore delle diverse strutture interessate (Maternità, Asl e dipartimenti di Salute mentale e unità di Neuropsichiatria infantile), per attivare una rete dedicata, riconoscere tempestivamente il disturbo e dare alle mamme e al bambino un supporto concreto e personalizzato. Non lasciare sole le persone depresse, fare rete e dire "no" all'isolamento è il messaggio principale trasmesso durante l'incontro.

«Le donne non devono farsi sconfiggere da questa malattia, che può rendere la vita alienante» ha concluso Francesca Merzagora, presidente dell'Osservatorio nazionale sulla salute della donna (Onda). «Le armi per affrontare la depressione esistono e sono efficaci, ma occorre conoscerne le cause e i segnali per affrontarla senza vergogna rivolgendosi a centri specializzati».