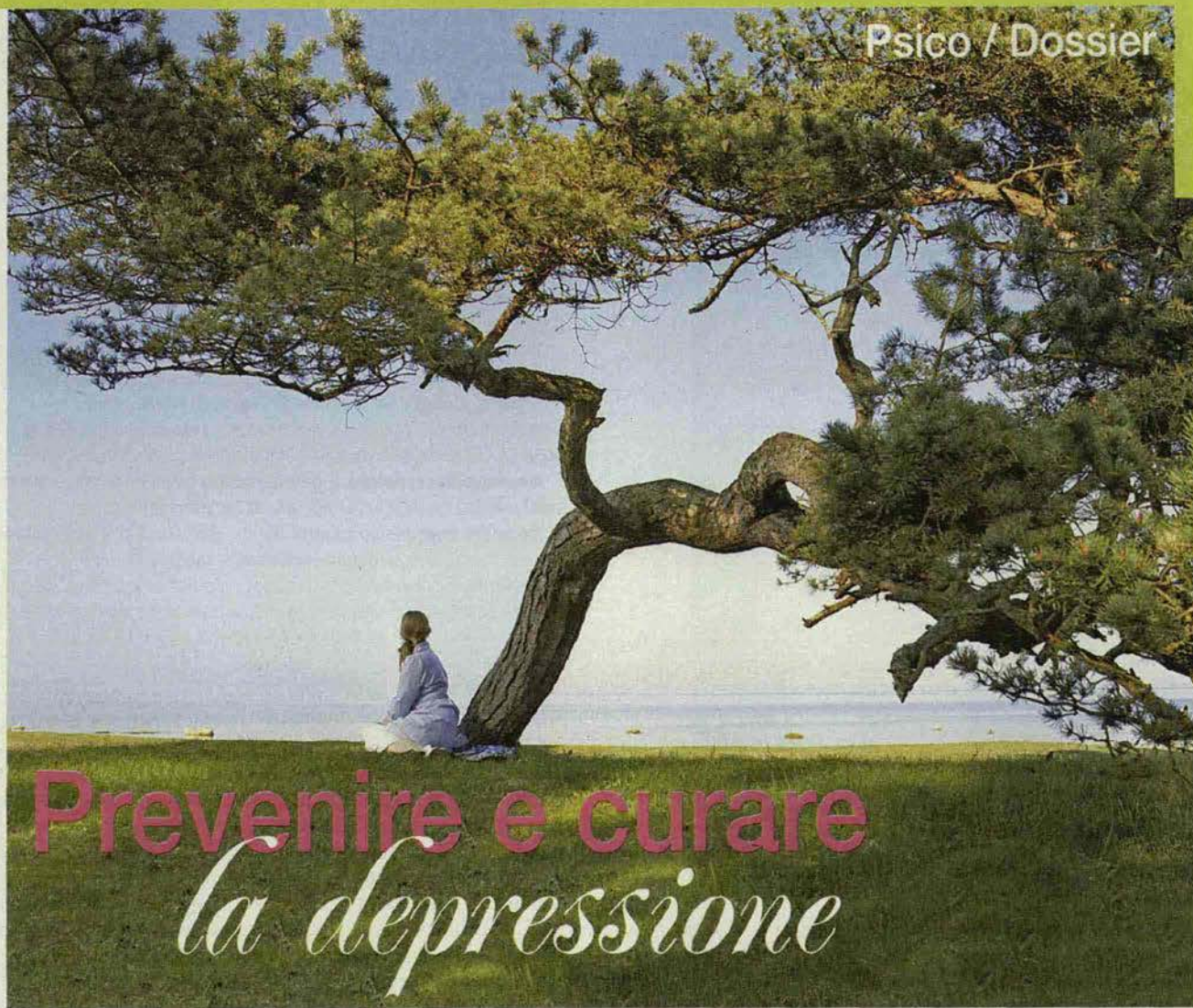


Psico / Dossier



Prevenire e curare la depressione

Momenti difficili, in cui ci si sente giù, senza energie e interessi, capitano a tutti. Ma se durano troppo potrebbero essere il sintomo di una malattia: che si può tenere alla larga e da cui si può guarire

di Emma Chiaia Con la consulenza di Michele Conte, psichiatra; Paola Leonardi, psicoterapeuta; Luca Speciani, consulente della nutrizione; Francesco Bottaccioli, docente di psiconeuroendocrinoimmunologia

Lo diciamo tutte, ogni tanto: «Sono depressa», «Sono a terra», «Oggi proprio non ce la faccio». Ma poi, magari, basta la telefonata di un'amica, un complimento inaspettato, il sorriso di un bambino per farci sentire meglio. D'altra parte, di depressione si parla spesso, in tivù e su molti giornali, in toni allarmistici, come se bastasse questo sintomo a spiegare qualsiasi episodio di follia. Ma che cos'è esattamente la depressione? Qual è la differenza tra uno stato d'animo di tristezza passeggera, che tutte possiamo provare, e una malattia che può oscurare la speranza e rovinare la vita a noi e agli altri? È importante imparare a ri-

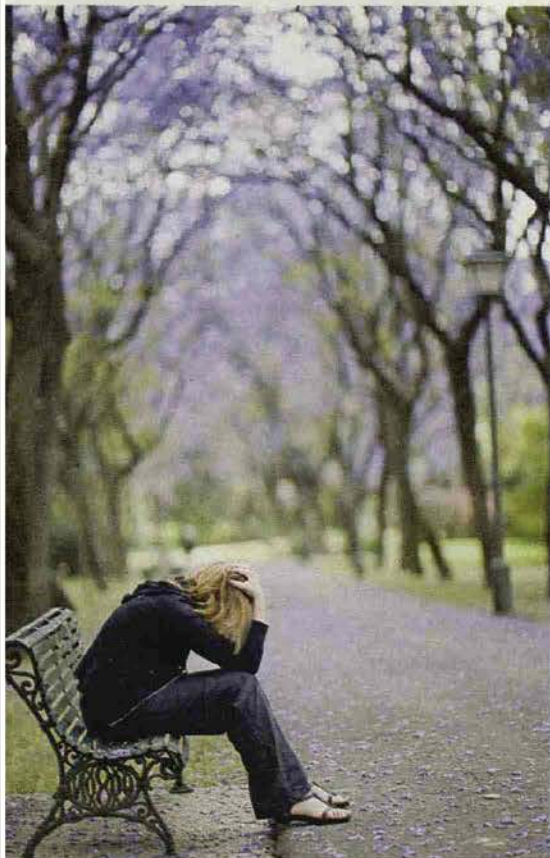
conoscere la malattia, anche perché la depressione è in crescita. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, nel 2020 sarà la seconda patologia più diffusa, dopo i disturbi cardiovascolari. Ne soffrono da sei a undici persone su cento, più spesso donne (ma anche bambini e adolescenti), e colpisce soprattutto tra i 25 e i 55 anni. La depressione, però, può essere curata efficacemente, e con diversi tipi di terapia. A patto, però, di non vergognarsi del nostro malessere e di chiedere aiuto ai primi segnali di allarme. In questo dossier proviamo, con l'aiuto di diversi esperti, a fare il punto sulle terapie che funzionano e su quello che

puoi aspettarti da psicologi e psichiatri, ma anche su tutte le strategie di prevenzione, come l'attività fisica e un sano stile di vita, alleati importanti per contenere la depressione e ristabilire l'equilibrio psicofisico.

I segnali cui fare attenzione

La mattina apri gli occhi già stanca, non hai voglia di alzarti, l'idea di affrontare la giornata ti mette l'angoscia: quante volte ti sei svegliata così? Però, se ti capita un giorno ogni tanto, o anche un paio di volte la settimana, probabilmente non sei depressa. Se, invece, ti svegli così ogni mattina, se nulla ti fa venire voglia di agire, se non provi più interesse per quello che prima ti appassionava, se inizi a perdere l'appetito e tendi a rinunciare a quello che prima facevi normalmente (non vai al lavoro, non cucini, non segui i tuoi figli), allora è meglio chiedere aiuto. È importante sottolineare che la >

Psico / Dossier



depressione può colpire tutti, anche le intelligenze più brillanti o i caratteri più generosi, perché chi ne soffre spesso tende a colpevolizzarsi: «Se non riesco a reagire, è colpa mia», «Sono soltanto pigra», «Dovrei darmi una mossa». Però, pensare di farcela da sole, pretendere di reagire con le proprie forze o rinunciare a curarsi, il più delle volte, non serve. Mettere da parte l'orgoglio e prendere coscienza che si tratta di una malattia è invece il primo passo per farsi aiutare.

Tante terapie, per guarire

Per cominciare a orientarci e capire come si previene e si cura questa malattia, abbiamo fatto il punto sulle terapie più utili con Michele Conte, psichiatra e autore del manuale *Psicofarmaci. Usi e abusi, verità e falsi miti* (Eclipsi, 18 euro).

» **Come capire se quello che viviamo è solo un momento di difficoltà o una vera malattia? Quando cercare aiuto?**

In genere, se non si riesce più a lavorare, si

La malattia può colpire anche persone molto forti. Ma si può curare, se si chiede aiuto

che effetti ha, quanto si può ipotizzare che duri. Non tutti quelli che chiedono aiuto scopriranno di avere una vera depressione: magari è solo un momento di smarrimento. Altre volte, la depressione è secondaria rispetto a un altro problema, come un disturbo alimentare. È comunque importante dare allo specialista il quadro completo: i pensieri più neri, i sintomi fisici, eventuali malanni o terapie farmacologiche in atto.

» **Può essere una buona idea iniziare a curarsi con una psicoterapia?**

Dipende. Se la depressione è grave, può influenzare la memoria, la capacità di concentrazione, perfino la possibilità stessa di rispettare gli appuntamenti. Questo rende

Tante forme di un unico problema

È possibile distinguere diversi tipi di depressione, che vengono catalogati in particolare in base al decorso della malattia.

- ✓ **Depressione stagionale.** Chiamata anche Sad, *Seasonal affective disorder*, ovvero disturbo affettivo stagionale (ma la parola sad in inglese vuol dire anche triste), è legata ai cambiamenti di luce e di temperatura dell'autunno. Non è quel malumore che circa una persona su quattro avverte quando finisce l'estate: è una vera depressione che dura tutti i mesi bui. In Italia colpisce circa il 3% della popolazione.
- ✓ **Depressione maggiore.** Può avere una varietà di sintomi, che la rendono più o meno grave: in generale, ci possono essere umore triste o irritabile, disturbi del sonno e dell'appetito, difficoltà di concentrazione e memoria, mancanza di piacere, senso di colpa, pensieri di morte e sintomi fisici (mal di testa, dolori vari).
- ✓ **Depressione bipolare.** È caratterizzata da un'alternanza di momenti bui (fase depressiva) e periodi di euforia (fase maniacale).
- ✓ **Episodio depressivo minore.** Pochi giorni neri, ma particolarmente intensi. È comunque meglio segnalarli al medico.
- ✓ **Distimia.** È caratterizzata da umore stabilmente triste e da bassi livelli di energie, presenti quasi senza interruzione sin dall'infanzia.

creano problemi nel rapporto con il partner, se peggiorano le relazioni con le altre persone, si consulta il medico. Ma non bisogna nemmeno sottovalutare la sofferenza soggettiva: se si sta male dentro, è il caso di chiedere aiuto anche se apparentemente si continua a funzionare. A volte, però, più che tristi si è irritabili, senza energia e senza interessi. Nel dubbio, è meglio fare almeno una chiacchierata con il medico di famiglia.

» **Che cosa dobbiamo chiedere e dire allo specialista (psicologo o psichiatra)?**

Nella prima seduta, lo specialista dovrebbe chiarire cos'è la depressione, da cosa è causata,

difficile seguire una psicoterapia e c'è il rischio, così, che la persona si senta ancora più depressa e incapace di uscirne. È meglio, allora, aspettare che la terapia farmacologica faccia effetto. Una volta che il paziente inizia a riprendere il controllo di sé, si può iniziare la psicoterapia. Nelle forme di depressione più leggere o medie, invece, l'associazione psicoterapia e farmacoterapia dà risultati migliori e stabili nel tempo.

» **Si può guarire con la sola psicoterapia?** Senz'altro: funziona per chi non sta malissimo e ha voglia di lavorare su di sé. Le terapie più efficaci sono la cognitivo-comportamentale e l'interpersonale. Ma il presupposto è che il paziente abbia fiducia nel terapeuta e si senta a suo agio. La durata è variabile, da qualche mese a uno-due anni.

» **Se si prendono psicofarmaci, questi possono alterare il carattere?**

No, non esiste una medicina che alteri la personalità. Alcuni pazienti, però, tendono ad aspettarsi miracoli, altri sospettano pericoli inesistenti. Comunque, se si hanno timori sui farmaci, bisogna chiedere chiarimenti allo specialista, perché le medicine di solito devono essere prese a lungo: da sei a 12 mesi in media, per un primo episodio.

» **I farmaci che si usano oggi sono più efficaci rispetto al passato?**

Oggi gli antidepressivi triciclici e gli inibitori delle monoaminossidasi (MAO), che si usavano in passato, sono stati sostituiti, quasi sempre, da altre terapie altrettanto efficaci ma più flessibili, meglio tollerate, con meno effetti collaterali.

Rorchi (1), VU-Neri (1), Granata (1)

www.ecostampa.it

003600

► **Gli effetti collaterali sono pesanti?**

Quelli che spaventano di più sono l'aumento di peso, il calo del desiderio e la sonnolenza. Però non tutti gli antidepressivi danno gli stessi effetti collaterali e non tutte le persone li provano. Comunque si possono gestire. Se il problema è la sonnolenza, basta prendere il farmaco alla sera. Se c'è un aumento di peso, si può cambiare farmaco (alcuni danno addirittura disappetenza). Per quanto riguarda la sessualità, può essere che l'orgasmo sia rallentato, ma si tratta di un effetto molto soggettivo, che può essere affrontato modulando il dosaggio. Molti temono di diventare farmacodipendenti, ma questo non accade: la terapia si può sospendere in qualsiasi momento, anche se è fondamentale farlo in modo graduale.

► **Cosa sono le cure biologiche?**

C'è la *Light therapy*, la terapia della luce, efficace nelle depressioni stagionali: si espone il paziente alla forte irradiazione di lampade speciali nelle prime ore del mattino. Esiste poi la terapia magnetica transcranica: è una stimolazione magnetica del cervello, indolore e priva di effetti collaterali, utilizzata quando ci sono serie controindicazioni agli antidepressivi o se non funzionano.

► **È vero che si fa ancora l'elettroshock?**

Molto raramente, e sempre con il consenso del paziente, per depressioni molto serie, quando i farmaci non danno risultati. E si fa

in anestesia, quindi non si soffre né c'è rischio di fratture per le convulsioni. Talvolta funziona (e non sappiamo perché) laddove altri metodi hanno fallito.

► **I familiari possono essere d'aiuto?**

È importantissimo coinvolgerli, a patto che ci sia il consenso del paziente; può essere molto utile che i familiari sappiano come funziona la terapia, così il paziente sarà circondato da persone che possono sostenerlo, senza mettere in dubbio l'efficacia delle cure (come accade spesso).

► **E se la persona depressa non è in terapia e non vuole farla?**

Di solito il paziente è bersagliato da interventi singoli e diversi: un fratello lo invita a scuotersi, la madre si dispera e vuole tenere tutto nascosto... È importante invece che i familiari concordino sulla necessità di un aiuto e su una strategia comune. Potrebbe essere utile iniziare a

I farmaci usati oggi sono efficaci e tollerati bene, ma la psicoterapia rende stabile la guarigione

chiedere informazioni al medico di famiglia. Una volta convinti della necessità di una terapia, sarà possibile dare tutti lo stesso consiglio: farsi aiutare da uno specialista. Non si tratta di imporre nulla, ma di insistere con coerenza.

► **Che cosa fare se un familiare inizia a dire che la vita non ha più senso?**

Un conto sono i discorsi generici, tipo «la vita non merita di essere vissuta» (meno preoccupanti), un conto i proclami: «Potrei farla finita», «tolgo il disturbo». Queste frasi ►



Dove fare la psicoterapia

A chi rivolgersi per una psicoterapia mirata a guarire dalla depressione?

■ **Servizio pubblico** Non è vero, come talvolta si pensa, che i professionisti privati siano più bravi. Inoltre, ci sono situazioni serie che solo il servizio pubblico può prendere in carico nel modo giusto, perché può disporre di una rete di servizi: per esempio se c'è bisogno di assistenza domiciliare. Oppure se la situazione è complessa: immaginiamo un anziano depresso, e in difficoltà perché ha debiti. Lui si lascia andare e intanto rischia azioni giudiziarie, pignoramenti... In questo caso, lo psichiatra del servizio pubblico attiverà anche gli assistenti sociali. Il problema è il tempo di attesa, che può essere lungo. Ma se il caso è critico, il medico di base potrà fare richiesta di prestazione urgente.

■ **Specialista privato** Il costo della seduta (che è sempre meglio chiedere in anticipo per telefono) varia moltissimo: alcuni specialisti di grido chiedono anche 300-500 euro, ma tantissimi loro colleghi, altrettanto preparati, hanno una parcella di 70 - 100 euro. Per calcolare la spesa complessiva, bisogna considerare un paio di sedute il primo mese, poi una ogni 30 giorni per almeno sei mesi. Dopo questo periodo, se la terapia si prolunga, le sedute possono diradarsi.



Psico / Dossier

devono far scattare l'attenzione. Da considerare anche fattori di rischio come suicidi in famiglia, una personalità impulsiva, l'abuso di alcol o stupefacenti, gesti autodistruttivi compiuti in passato. Ma non è la famiglia che deve farsi carico di questo peso. La mossa giusta è informare il medico.

» È possibile aiutare chi è depresso?

Certo. E non c'è bisogno di grandi gesti, può già essere utile non seguirlo nel malumore. Chi sta vicino a un depresso, insomma, dovrebbe conservare la propria vita, i propri ritmi, ma soprattutto il benessere e l'abitudine alla gioia. Se ci sono figli piccoli, bisogna spiegare loro che il genitore ha una malattia, ma si sta curando (o si curerà) e presto starà di nuovo bene. Se si fa finta di niente, il bambino sente che qualcosa non va e può sentirsi confuso o, peggio ancora, responsabile. È anche importante che i bambini continuino a fare le loro attività, a invitare gli amici, anche se fanno rumore: la persona depressa va sostenuta, ma la famiglia non deve ruotare intorno a lei.

Perché le donne ne soffrono di più

La depressione colpisce due o tre donne per ogni uomo. È un dato che fa riflettere, insieme ai risultati delle ricerche che indicano che gli uomini si ammalano di più se sono single e le donne se sono sposate. Ma, davvero, c'è da stupirsi? «Mica tanto, perché sono ancora tanti gli aspetti della vita in cui le donne sono sfavorite: sono in

media pagate meno degli uomini, più facilmente licenziate, più spesso oggetto di violenza domestica o di rapporti minacciosi o controllanti. Questi fattori contribuiscono a rendere la donna che li vive più vulnerabile, anche alla depressione», spiega Paola Leonardi, psicoterapeuta, fondatrice del Centro Autostima Donne (www.autostimadonne.it, tel. 3355373853). «Ma anche senza arrivare ai casi limite, prendiamo una condizione comunissima per una donna: quella di essere bersagliata da richieste, il lavoro, il marito, i figli, gli anziani... Questo lavoro di cura, poi, spesso viene dato per scontato, anche se per svolgerlo la donna deve mettere in secondo piano se stessa; e se non lo fa, magari è colpevolizzata dai familiari. Oppure, è lei stessa a giudicarsi inadeguata, a pensare che, se non risponderà alle necessità degli altri, non sarà amata». Lo stress, sommato all'idea di doversi meritare l'amore, la rendono più vulnerabile alla depressione. «A una donna prendersi cura delle persone care in genere fa piacere», continua Paola Leonardi. «Tuttavia capita che il carico diventi eccessivo, non le lasci spazi. E questo dipende anche dalla relazione avuta con la madre. In generale, le mamme valorizzano nelle figlie la capacità di sostenere le relazioni». Infatti, per noi donne mantenere in piedi un rapporto è importante e,

spesso, siamo pronte a fare tanto per gli altri, a volte sino a esaurirci. E a deprimerci. «Un altro fattore di rischio è il far coincidere il proprio pensiero con quello del partner», spiega Leonardi. «A volte, per non discutere, una donna si fa andare bene ciò che piace a lui: un film, una vacanza, gli amici. Rinuncia ad aspetti vitali della propria personalità, perdendo di vista obiettivi, conquiste, desideri». Ma anche la mancanza di contatto con se stessa e le proprie aspirazioni può portare alla depressione. Infine, teniamo conto che, per salvare le relazioni, di coppia, d'amicizia o di lavoro, le donne spesso soffocano la rabbia. «La depressione

diventa a volte l'unica manifestazione di un dissenso implicito, di una sofferenza che non viene fuori altrimenti», dice la dottoressa. Cosa fare allora? «È essenziale imparare a mettersi al primo posto, smettendo di preoccuparsi solo degli altri, per dare valore ai propri desideri». La cosa più facile, visto che si tratta di un grosso cambiamento, è farlo a piccoli passi: oggi, rinunci a pulire perfettamente la cucina per dedicare mezz'ora a una passeggiata; domani, chiedi a tuo marito di cucinare per ritagliarti il tempo di chiacchierare con un'amica. Dopodomani, organizza un weekend in un posto che ti piace, con chi vuoi tu. E così via.

Dare spazio a te stessa, ai tuoi desideri e alla tua interiorità ti rende più forte e meno vulnerabile



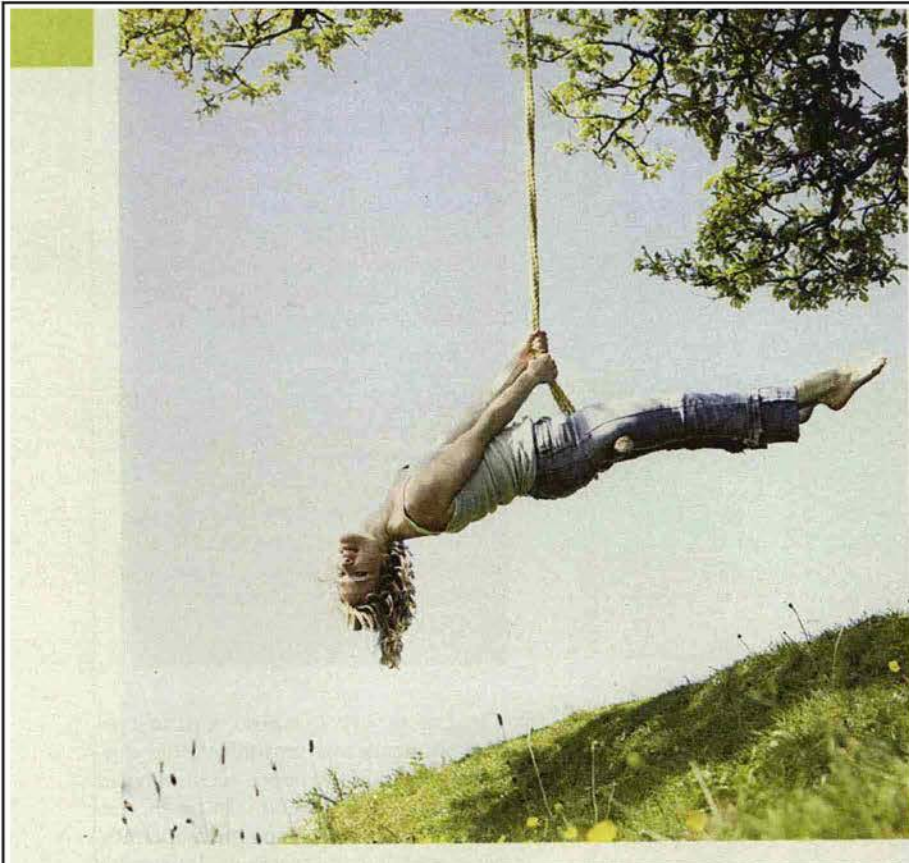
Se qualcuno accanto a te sta male

Meglio non dire...

- ✘ Cerca di tirarti su, tutti hanno problemi. Devi farcela da solo.
- ✘ Esci, starai meglio. Non lamentarti, fai qualcosa di utile, lavora: vedrai che ti passa tutto.
- ✘ Guarda a chi ha problemi seri. Tu hai il lavoro, la salute, sei giovane: cosa ti manca?
- ✘ Se li stai così male, è meglio che tu lasci questo lavoro (o questa relazione o questa città).
- ✘ Cosa vuoi che ti faccia una pastiglia... Sì, ti calmerà, ma non pensare che possa risolvere i tuoi problemi.
- ✘ Ora che stai meglio smettiti di prendere quelle pastiglie. Poi va a finire che ti abitui e non puoi più farne a meno. Non vorrai mica drogarti?

Lo aiuti se dici...

- ✓ La depressione è una malattia come le altre. Non puoi pensare di uscire da solo. Con le cure si può migliorare e guarire.
- ✓ Non è tutto così nero come ti sembra. Sono gli occhiali della depressione a farti vedere cupo.
- ✓ Finché stai così male, non prendere decisioni. Non licenziarti (non separarti, non vendere la casa). Può darsi che quando starai meglio tu veda le cose in un altro modo.
- ✓ Cerca di avere pazienza: gli antidepressivi non fanno effetto subito, poi migliorerai.
- ✓ Anche se stai meglio non sospendere la cura senza sentire il medico. Non rischiare una ricaduta, ricordi come stavi male?



Se il disagio nasce dal matrimonio

Ti ritrovi nel ritratto di donna esaurita, disegnato da Paola Leonardi? Ti potrebbe essere utile il libro di Elvira Reale *Prima della depressione* (FrancoAngeli, 20 euro). L'autrice, psicologa, lavora nei servizi di salute mentale a Napoli e ricorda che anche i maltrattamenti (fisici e/o psicologici) sono un'importante causa di depressione. Se in famiglia qualcuno (il partner, i figli, un anziano dal cattivo carattere) ti tratta male, ti fa sentire in colpa, si rivolge a te senza rispetto, non dirti: «Avrei dovuto fare di più». Se hai il dubbio che alcuni rapporti siano violenti (anche solo a parole), prova a confrontarti con una persona fidata all'esterno della famiglia, che ti aiuti a valutare con più lucidità la cosa e magari a chiedere un aiuto. Sono maltrattamenti le critiche o le derisioni della tua immagine; mettere in dubbio le tue capacità mentali; sminuire o impedire progetti che ti stanno a cuore; disconoscere le tue competenze a casa e fuori; parlare male di te come madre; impedirti di coltivare le tue amicizie, di vedere la tua famiglia di origine; sottovalutare i tuoi problemi di salute. Attenzione: se vivi una situazione così rischiosa la depressione, perché più ti indebolisci più credi di non aver le risorse per dire

Se qualcosa non va, cerca di non addossartene la colpa, ma di parlarne con qualcuno di cui ti fidi

«no». Ammalarti sembra essere l'unica via di fuga. Per evitarlo, puoi cominciare a seguire qualcuna di queste strategie.

➤ **Hai poco tempo? Puoi ridurre il lavoro in casa** (un po' di polvere non ha mai ucciso nessuno), ma non rinunciare al tuo lavoro fuori, e non tagliare le amicizie.

➤ **Cerca di esprimere emozioni e sentimenti, parlando con le persone care.** Se ti

accorgi che stai dando la colpa a te stessa, prova a fermarti un attimo e a chiederti se le cose stanno davvero così.

➤ **Puoi dare sfogo alla creatività:** scrivi, disegna, dipingi. Non importa il risultato, è una ottima forma di prevenzione.

➤ **Cerca di dedicare tempo a te stessa, a coccolarti** con le piccole cose (un bagno caldo, una

passeggiata al mare, l'ascolto di una bella musica) fino alle più grandi, come pretendere rapporti rispettosi e amorevoli, prendere decisioni importanti per te.

I tuoi preziosi alleati

Prima di arrivare a uno stato depressivo vero e proprio, ci sono tanti segnali: come la stanchezza, la sensazione di essere inutile, una malinconia che non ti lascia. Fin da subito, però, puoi prevenire la depressione con qualche strategia facile da seguire. ➤

Sei passi verso il benessere

Per prevenire la depressione, lo stile di vita gioca un ruolo importantissimo. Ecco gli impegni con te stessa che dovresti cercare di rispettare ogni giorno.

1 Muoversi Basta almeno mezz'ora di esercizio fisico tre volte alla settimana.

In aggiunta o in alternativa, specie per gli anziani, un'ora di passeggiata tutti i giorni.

2 Esporsi alla luce del sole Cerca di uscire un po' ogni giorno, anche d'inverno.

3 Mangiare pesce La dieta giusta è ricca di acidi grassi polinsaturi, come gli Omega-3: li trovi nel pesce e in alcune verdure. Riduci i grassi animali.

4 Dormire bene Una buona igiene del sonno si coltiva con ritmi regolari, ambienti notturni tranquilli e protetti. Prova a limitare fumo, tè, caffè e bibite con caffeina, che sono stimolanti. Se sei mamma, cerca di assicurarti che bambini e ragazzi dormano abbastanza.

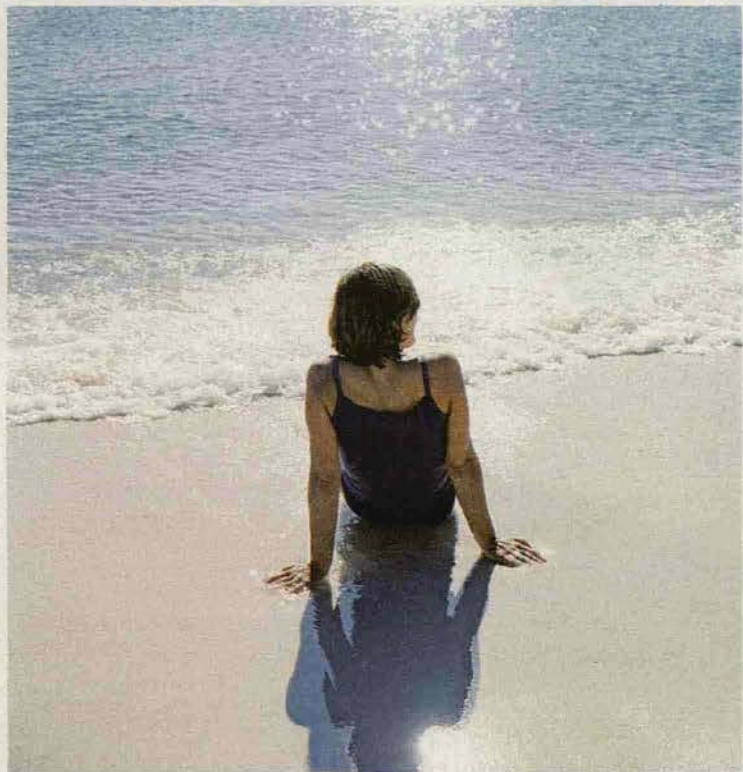
5 Vedere gente L'isolamento altera il funzionamento di alcune aree cerebrali. È fondamentale crearsi un ambiente intorno ricco di stimoli e di affetti.

6 Rilassarsi Non trattarti come una bestia da soma, cerca di alleggerire le tue giornate. Il problema non è la quantità di lavoro, ma la tensione? Potresti imparare qualche tecnica di rilassamento.



Ronchi (1), Tendence Floue-Neri (1), Granata (1)

Psico / Dossier



Per meditare

Se la meditazione ti attira, puoi leggere *Il dono della depressione* (Mondadori, 11 euro) di Cheri Huber, insegnante di buddismo zen. Per l'autrice, la depressione può diventare un'occasione di crescita spirituale: se provi a reagire con la meditazione, che aiuta a osservare quello che accade senza resistere, puoi andare al fondo del tuo malessere e capire perché stai male e che cosa ti danneggia: uno stile di vita competitivo, per esempio; una relazione mal impostata; il tuo eccessivo perfezionismo... E trovare la soluzione.

si innesca un circolo vizioso. A parte il pericolo di ingrassare o favorire malattie, questo su e giù umorale nuoce anche ai nostri neuroni, che si difendono dai picchi rendendosi ogni giorno un po' più impermeabili ai segnali della serotonina. Il risultato? Siamo più apatici, meno reattivi alle emozioni. «La dieta giusta, perciò, è senza zucchero bianco, con pochi grassi e tanti alimenti integrali, frutta, verdura e semi oleosi: così, l'umore diventa più stabile», sottolinea Speciani.

► **L'attività fisica** Uno studio uscito qualche anno fa sul *British Journal of Sport Medicine* riportava un esperimento interessante. Un gruppo di depressi è stato trattato con sertralina, un efficace antidepressivo; un secondo gruppo ha fatto mezz'ora in palestra, tutti i giorni, con l'istruttore e un terzo ha lavorato per mezz'ora in palestra, senza istruttore. Dopo un mese, tutti i pazienti erano migliorati allo stesso modo. «L'attività fisica», spiega Luca Speciani, «ha avuto lo stesso effetto dell'antidepressivo, ma dopo due o tre giorni, anziché dopo due settimane come il farmaco. È vero che una

persona già depressa non ha voglia di muoversi, ma come prevenzione dovremmo sforzarci di fare anche solo una passeggiata, o il giro dell'isolato. Il primo obiettivo è aumentare il movimento, giorno dopo giorno. E i risultati non si faranno attendere». ■

► **La meditazione** Aiuta a ridurre il livello di stress, che predispone alla depressione. La pratica costante, poi, aiuta a conoscersi e ad andare al di là dei pensieri neri per scoprire dentro di sé calma, tranquillità, energia. E, soprattutto, porta alla compassione e alla gentilezza con se stessi, che allontana la depressione. Come si inizia a meditare? «Le tradizioni sono diverse», spiega Francesco Bottaccioli, autore di *Meditazione psiche e cervello* (Tecniche

Fare sport e mangiare in modo equilibrato aiuta a mantenere la salute psicologica

Nuove, 7,90 euro), «ma quello che conta è che vengano trasmesse da persone con una lunga esperienza di meditazione». Uno studio presentato al congresso della Società Italiana di Psiconeuroendocrinologia ha mostrato che, su 70 partecipanti a corsi di meditazione, i malesseri (sintomi depressivi, sensazione di inadeguatezza, ansia) si erano ridotti di tre volte alla fine del corso. Info sui corsi: www.simaiss.it, tel. 069253036. Per altri insegnanti di meditazione, che spesso sono psicoterapeuti: Ass. It. Mindfulness, www.mindfulnessitalia.it

► **La dieta** «Ciò che mangiamo può aiutare a prevenire e curare i disturbi dell'umore, e diventare alleato potente dei farmaci», dichiara Luca Speciani, consulente della nutrizione e autore, con l'immunologo Attilio Speciani, del libro *Prevenire e curare la depressione con il cibo* (Fabbri, 15 euro). I nostri antenati, spiega Speciani, avevano un sistema di gratificazione nel cervello legato al cibo, che noi abbiamo ereditato: quando mangiavano alimenti molto nutrienti, il cervello rispondeva con una sensazione di piacere. Oggi, però, ci sono cibi sintetici molto energetici, come le caramelle, le bibite zuccherate, i dolci; quando ne mangiamo, il cervello riceve un segnale che fa schizzare verso l'alto endorfine e serotonina e il nostro umore va al top. Ma a tale stimolo esagerato il corpo risponde, poi, facendo calare bruscamente le endorfine, così compaiono umore nero, nervosismo, difficoltà di concentrazione, poca energia. Per tirarci su ci servono altri dolci e

