

DA DOMANI IL FESTIVAL DELLA SCIENZA

# Depressione, quel male oscuro che colpisce le donne

**La psicologa Elvira Reale denuncia: «Il mondo femminile subisce di più lo stress perché sopporta anche il lavoro domestico»**

LA SCIENZA ha fatto un gran bene alle donne. Con la contraccezione ha permesso di scegliere quando avere figli, ha scoperto che il sesso del nascituro lo determina il maschio, preservandole dai sensi di colpa e, nei casi peggiori, quando doveva essere garantita una dinastia, dal ripudio del marito. La tecnologia permette alle donne di essere all'altezza degli uomini in qualsiasi lavoro.

Questa edizione del Festival della Scienza, che si apre domani, è dedicata alla diversità e gli organizzatori hanno voluto rispettare le quote rosa: il 50 per cento degli scienziati saranno donne. Una buona idea perché è vero che gli uomini e le donne sono diversi, e fino a quando non si affronteranno i problemi scientifici tenendone conto, le donne non saranno mai oggetto di indagini specifiche precise. Perché anche nelle malattie le donne hanno bisogno di cure differenti.

Tra le scienziate: l'oncologa Devra Davis, la neurobiologa

Catherine Vidal, la scrittrice Delphine Grinberg, la virologa Ilaria Capua, l'astrofisica Giovanna Tinetti, la giornalista Gabrielle Walzer e la scienziata e manager Catia Ba-

stioli che affronterà la discussione di problemi come la scarsità delle risorse energetiche o i mutamenti climatici, problemi scottanti e al centro del dibattito contemporaneo.

In tema di donne, venerdì sarà a Genova Elvira Reale, che alle 15 a Palazzo Tursi, insieme a Manuela Arata, presidente del Festival, parlerà di depressione nella lezione "Un'emergenza al femminile". Elvira Reale dirige il Centro Prevenzione Salute Mentale Donna, Unità Operativa di Psicologia Clinica della Asl Napoli 1, ed è autrice del saggio "Prima della depressione - Manuale di prevenzione dedicato alle donne" (Franco Angeli, 254 pagine, 20 euro). Dopo aver fatto ricerca negli ultimi 25 anni, analizzando 7100 donne dai 25 ai 44 anni di tutti i ceti sociali, la studiosa lancia un grido d'allarme: la depressione colpisce soprattutto le donne, viene ancora ritenuta un male oscuro e nel 2020 sarà la se-

conda causa di malattia nel mondo. L'unica soluzione? La prevenzione: «Quando si sentono i primi sintomi, bisogna cambiare stile di vita, allontanarsi dai fattori di rischio» spiega la Reale «Se si è a rischio di infarto, il cardiologo consiglia 30 minuti di camminata quotidiana preventiva. La stessa cosa va fatta per la depressione».

Gli scienziati si sono sempre occupati poco di depressione perché era considerata prevalentemente un problema femminile, la si riteneva legata al ciclo ormonale, spesso era curata con i farmaci. Insomma, si è sempre pensato che le cause della depressione fossero biologiche: «Un grave errore, le principali cause sono ambientali: le donne patiscono di più lo stress sul lavoro perché hanno meno riconoscimenti. Inoltre hanno un doppio carico, perché hanno sulle spalle il lavoro domestico. Stare troppo vicino ai

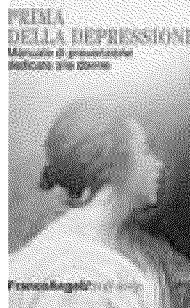
figli non fa sempre bene, se non si elimina la mentalità del sacrificio. Un altro fattore di rischio sono i maltrattamenti in famiglia, tutti fattori che portano alla depressione. Le soluzioni ci sono: se si è stanche sul lavoro, bisogna fermarsi a tutti i costi; se si va in "burn out" nel curare un parente ammalato o nell'accudire i bambini, bisogna prendere una distanza emotiva, se si subisce violenza bisogna reagire e in certi casi allontanarsi dalla famiglia».

L.G.



Elvira Reale

## IL SAGGIO ALLARME NEL 2020



Il saggio-ricerca "Prima della depressione" (Franco Angeli, 254 pagine, 20 euro) di Elvira Reale sostiene che nel 2020 il male oscuro sarà la seconda causa di malattia nel mondo

