

UN FATTO DUE OPINIONI

Ma siamo davvero tutti così depressi?

La depressione, emergenza sociale e soprattutto femminile. Per questo l'Osservatorio nazionale sulla salute della donna (Onda) ha presentato una ricerca e un Libro bianco alla Camera dei deputati per fotografare il fenomeno in Italia, che riguarda 4 milioni e mezzo di persone con un rapporto donna-uomo di 2-1. Ogni paziente costa allo Stato fino a 11mila euro l'anno.

A CURA DI GAIA GIORGETTI



AGF, Olycom

Il Libro bianco sulla depressione (FrancoAngeli, 21 euro), realizzato da Onda, cita una recente indagine secondo la quale le persone ammalate, in Europa, sono quasi 165 milioni.

Le malattie psichiche saranno le più diffuse entro il 2030

SÌ

Francesca Merzagora



Presidente di Onda, l'Osservatorio nazionale sulla salute della donna (ondaosservatorio.it)

«La depressione è molto diffusa, soprattutto fra le donne, spesso sottovalutata e destinata ad aumentare: secondo l'Organizzazione mondiale della sanità le malattie psichiche saranno le prime patologie entro il 2030. È un'emergenza sociale e con un forte impatto femminile. Serve un piano nazionale».

Quale fotografia emerge dal Libro bianco?

«Il 58 per cento degli italiani considera la depressione una malattia, mentre un italiano su 4 la sottovaluta, pensando che ci si può convivere senza curarsi e un terzo di chi ne soffre non si cura adeguatamente. Abbiamo scoperto che da quando compaiono i sintomi a quando ci si rivolge al medico passano circa due anni: c'è un grave ritardo nella diagnosi. E il quadro complessivo

incide fortemente sulla qualità della vita del paziente. Con la Giornata mondiale della salute mentale, il 10 ottobre prossimo, invitiamo gli ospedali ad aprire le porte per far avvicinare la popolazione al tema, spiegando che ci si deve curare e si può anche guarire. Ma bisogna superare il pregiudizio che ancora aleggia sulla depressione».

Perché le donne si ammalano di più?

«Ci sono vari fattori in campo: cause biologiche, lo stress, la predisposizione genetica, i rischi legati a particolari periodi di vulnerabilità come l'adolescenza, il post partum, la menopausa. Gli effetti sono pesanti, sia sulla sfera emotiva, sia su quella cognitiva: la depressione può portare a incapacità di decidere e di concentrarsi, a problemi di sonno».

Avete valutato i costi?

«Sono notevoli, sia diretti che indiretti, per esempio la mancata o minore produttività sul posto di lavoro».

16

Si danno farmaci anche quando basterebbe una psicoterapia

NO

Paolo Migone



Psichiatra e condirettore della rivista *Psicoterapia e Scienze Umane* (psicoterapiaescienze.umane.it)

«Depressione è una parola abusata, viene diagnosticata a molte persone che hanno solo una tristezza "caratterologica", che abbiamo tutti. Il male di vivere può essere sano e non dev'essere curato solo con farmaci».

Lei non condivide questa emergenza?

«Basta essere un po' tristi per essere trattati con psicofarmaci, facendo guadagnare le case farmaceutiche. Gli antidepressivi, è dimostrato, sono spesso simili a placebo, ma costano non poco al servizio nazionale e vengono prescritti anche a chi non ne ha bisogno».

Creano dipendenza?

«Non fisica, ma psicologica: chi li ha presi crede che gli servano. E vengono spesso associati agli ansiolitici, le benzodiazepine, che invece creano dipendenza. Il paziente attribuisce l'effetto positivo all'antidepressivo, innescando un

meccanismo di assuefazione e aumento del dosaggio. I farmaci vengono dati "a tappeto". Fa comodo alle case farmaceutiche e anche al medico che dà una risposta rapida al paziente».

Eccessive anche le diagnosi di depressione?

«Bisogna vedere quali criteri si usano. La spinta a medicalizzare tutta la sofferenza umana è molto forte, anche il normale lutto da alcuni può essere considerato depressione. Cito l'autorevole libro *La perdita della tristezza* di Horwitz e Wakefield (L'Asino d'Oro): si spiega come la psichiatria abbia trasformato la normale tristezza in depressione. Prendiamo farmaci, ma siamo solo umanamente tristi. Per una diagnosi corretta, un criterio potrebbe essere la durata, non solo l'intensità: uno stato d'animo negativo che dura ore o giorni non è vera depressione. Spesso i medici curano con i farmaci e non con la psicoterapia, che è molto efficace. Tanto è vero che gli psicologi del servizio pubblico sono pochissimi». ■