

## Depressione

Categoria : RUBRICA MEDICA

Pubblicato da [Dott. Michele Sannino](#) in 9/3/2009

**&ldquo;Tra tutte le varie terapie contro le sindromi depressive non dovrebbe mai mancare una corretta attività fisica&rdquo;; è questa l'affermazione di un gruppo di ricercatori della Duke University di Durham (North Carolina), che ha condotto uno studio su un gruppo di pazienti colpiti da depressione.**

La ricerca è stata condotta su 156 volontari sofferenti di depressione. I ricercatori hanno diviso i pazienti, tutti dai cinquanta&rsquo;anni di età in su, in tre gruppi:



uno sottoposto solo ad un regime farmacologico

il secondo seguiva solo un programma di esercizio fisico

il terzo utilizzava sia i medicinali sia la ginnastica.

Dopo quattro mesi dall'avvio dei test, il 75% dei volontari appartenenti a tutti e tre i gruppi ha evidenziato risultati simili: la depressione era diminuita fortemente se non scomparsa. A quel punto i medicinali sono stati sospesi. Dieci mesi dopo i ricercatori hanno esaminato nuovamente i pazienti: i volontari che facevano parte del gruppo sottoposto esclusivamente al regime di esercizio fisico hanno mostrato il più basso tasso di ricadute nella depressione, circa la metà dei casi manifestatisi nuovamente negli altri due gruppi.

In particolare, dai risultati dell'indagine sembra che fare sport

moderato 3 volte alla settimana (per un totale di almeno 45 minuti)

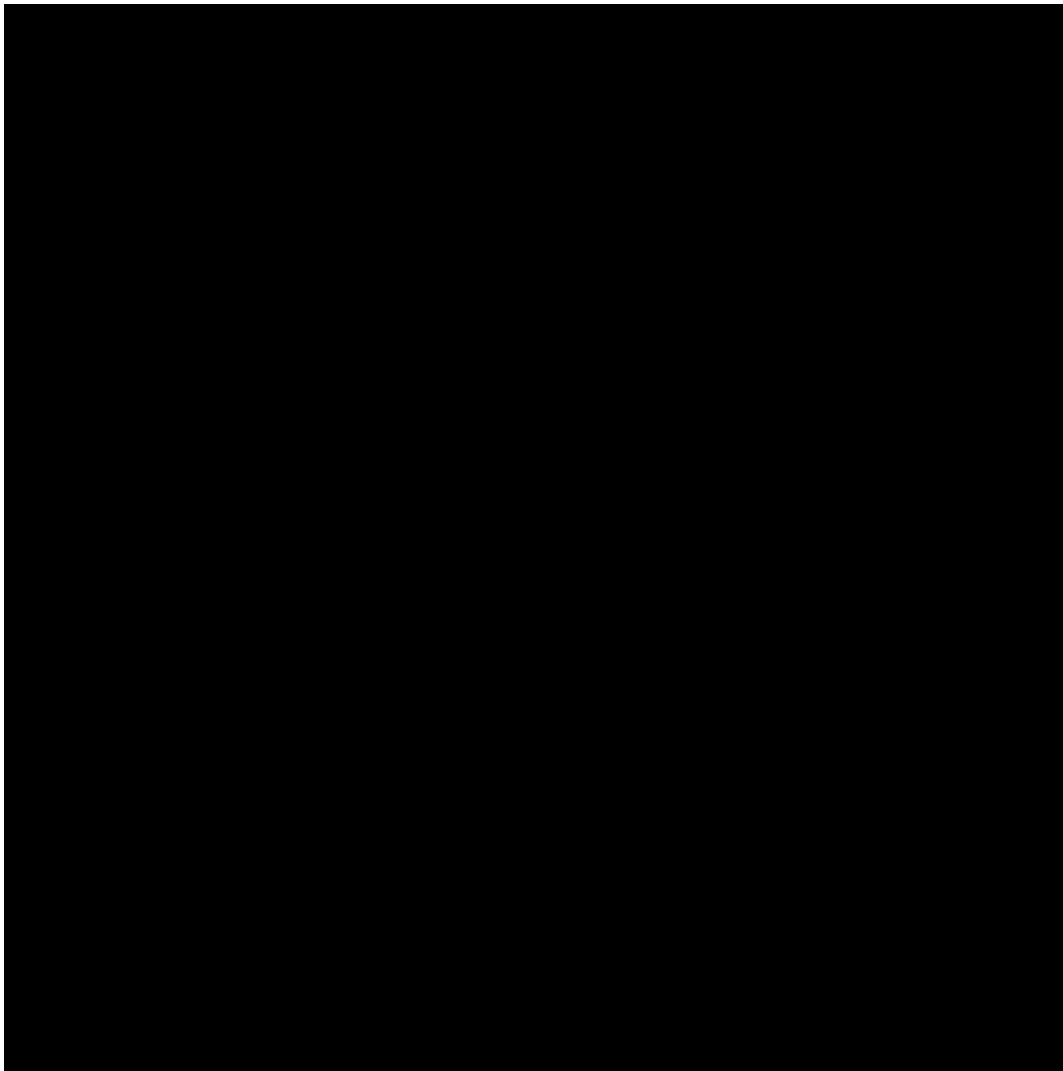
aiuti ad allontanare il malumore. Non solo, con l'esercizio

fisico si riduce anche il rischio di ricadute: dopo 6 mesi di regolare

attività fisica solo il 10% dei pazienti ha avuto delle recidive, mentre

nel gruppo di controllo (trattati solo con i farmaci) ciò si è verificato

nel 40% dei casi.



Ma questo, anche se recente, non è l'unico studio che ha evidenziato il fenomeno: ricerche analoghe sono state condotte dall'Università dell'Illinois, dall'Università di Harvard e dall'Università della California-Berkeley School of Public Health.

Quali siano i meccanismi responsabili che generano questo miglioramento è stato studio di molte ricerche.

Fin dall'inizio degli anni '90 c'è stato un grande interesse dei mass media per "la morfina personale del corpo", le endorfine, che sappiamo il corpo secerne durante l'attività fisica, e che danno una sensazione di benessere. Sfortunatamente sono stati effettuati molti pochi studi sistematici e quelli che si sono fatti non hanno dimostrato alcun rapporto diretto tra il livello di endorfine e il grado di benessere. Sembrerebbe che durante esercizio fisico, si riduce il livello di beta-endorfina (Lobstein & Ransmussen, 1991) nel plasma, facendo diminuire a sua volta i sintomi depressivi.

Si sono fatti molti sforzi per studiare il rapporto tra attività fisica e serotonina (Sime, 1996) in certe parti del cervello. La serotonina è una sostanza segnale del sistema nervoso che ricopre un importante ruolo nello stato mentale. L'industria farmaceutica basa i propri preparati anti-depressivi sulla serotonina, tra le altre cose. Studi diretti hanno dimostrato che la sintesi della sostanza aumenta nel cervello come risposta acuta all'attività fisica ma è ancora troppo presto per dire fino a che punto e quanto può migliorare lo stato mentale.

Un'altra teoria si basa sull'idea che il calore produce rilassamento muscolare. Durante l'attività fisica la temperatura corporea aumenta, il che dovrebbe produrre maggior rilassamento muscolare e, di conseguenza, benessere. I pochi studi sistematici svolti non hanno però potuto confermarlo. Esistono teorie più generali, quali il fatto che l'aumento di flusso sanguigno nel cervello dovrebbe essere un fattore positivo, ma anche in questo caso ci sono stati troppi pochi studi per poter trarre delle conclusioni.

Per riassumere, esistono quindi oggi prove scientifiche sufficienti a dare appoggio all'idea che l'attività fisica abbia effetti significativi su capacità mnemonica, stato mentale, condizioni depressive e ansia. L'attività fisica in forme diverse diverrà quindi probabilmente una parte importante nell'arsenale usato per prevenire e curare tali condizioni. Numerosi consigli di contea hanno iniziato ad organizzare "addestramento su ricetta" per numerose malattie e una grande percentuale dei disturbi che necessitano di cura rientreranno quindi probabilmente nel campo delle malattie mentali.

Effetti dell'attività fisica.

#### **L'esercizio fisico cura la depressione in 5 modi:**

- 1) Induce l'organismo a rilasciare endorfine.
- 2) Riduce il livello di cortisolo nel sangue, l'ormone coinvolto nello stress e nella depressione.
- 3) Aiuta a vedere la vita con più ottimismo.
- 4) Da una sensazione di soddisfazione che aiuta ad aumentare l'autostima.
- 5) Aumenta il livello di serotonina.