

Depressi d'inverno

Quando le buie giornate invernali sopraggiungono si può cominciare a sentire una certa malinconia. A volte si può arrivare a piangere tutti i giorni e a sentire una certa ansia. Si ha voglia di stare a letto e di isolarsi dal resto del mondo. Si ha l'impressione che l'autunno e l'inverno portino con sé depressione, letargia e un'irresistibile voglia di mangiare cibi dolci. Al contrario, con la primavera e l'estate, inizia un periodo dai toni completamente opposti, con una voglia di fare quasi maniacale.

Queste fasi alterne di depressione ed euforia se succedono con cadenza stagionale possono incominciare ad influire negativamente sulle proprie attività quotidiane. Questo problema non è nuovo in quanto già i Greci e i Romani avevano scoperto il nesso tra malinconia, letargia e cambiamento di stagione.

Nel 1981 il professore Norman Rosenthal assieme ad alcuni colleghi *dell'Istituto nazionale di igiene mentale* di Bethesda, nel Maryland, identificò uno stato morboso che fu definito "disturbo affettivo stagionale" (SAD). Oggi questo disturbo è riconosciuto come un tipo di depressione clinica ben distinto. Un collega di Rosenthal, il dottore Alfred Lewy, scoprì che una maggiore esposizione alla luce può arrestare nell'uomo la produzione di melatonina, un ormone legato all'assenza di luce. L'illuminazione necessaria per determinare questa alterazione, stabilì Lewy, è di 2000 lux, cioè circa quattro volte più forte dell'illuminazione normalmente riscontrabile in casa. Rosenthal e i suoi colleghi teorizzarono che, se era in grado di sopprimere la secrezione di melatonina, la luce forte avrebbe potuto avere anche altri effetti sul cervello, come il ribaltamento dei sintomi depressivi. Benché il ruolo preciso della melatonina nel SAD non sia stato definito con chiarezza, questa teoria è servita trovare una cura efficace.

Il trattamento abituale comprende l'esposizione per alcune ore a contatto con alcune lampadine fluorescenti che forniscono 2500 lux circa di illuminazione. Per tre pazienti su quattro il miglioramento ha luogo dopo tre/sette giorni, l'umore comincia a migliorare e si sente un'energia, una gioia pari a quella che si prova nelle stagioni calde.

Gli scienziati non sanno ancora con certezza perché insorga la depressione invernale, ma dopo un decennio di ricerche sono emersi dati interessanti:

- Circa l'80% delle persone colpite sono donne.
- Il SAD colpisce a tutte le età, ma di norma incomincia a manifestarsi verso i 20 anni e diventa meno comune tra i 40 e i 50. E' relativamente raro in bambini e adolescenti.

- I bambini che ne soffrono sono in genere figli di genitori affetti da SAD, il che fa pensare che tale depressione abbia una componente genetica.
- In alcuni pazienti, con la depressione invernale, si osservano mutamenti dell'orologio biologico: sono mattinieri in un certo periodo dell'anno e nottambuli in un altro.
- Coloro che sono affetti tale sindrome sentono il desiderio spasmodico di carboidrati (pane, pasta, dolci..).

I carboidrati alterano la chimica del cervello aumentando il livello di serotonina, un neurotrasmettitore che trasmette appunto messaggi da una cellula nervosa cerebrale a un'altra, e che ha un effetto calmante. Questo desiderio, che in genere si fa sentire più pressante a partire dal tardo pomeriggio e per tutta la sera, può essere molto intenso. Può darsi che nei sofferenti di SAD l'autoregolamentazione del sistema di produzione della serotonina nel cervello funzioni male durante l'inverno. Alcuni pazienti reagiscono bene alla fluoxetina, una sostanza che si pensa influisca sul sistema di utilizzazione della serotonina. Nel cervello ci sono probabilmente altre sostanze chimiche e ormoni che contribuiscono all'insorgere della depressione invernale. Nel caso di donne in fase di premenopausa la sindrome può dipendere da una insufficiente produzione di dopamina, un altro neurotrasmettitore.

Secondo Rosenthal e altri autori per superare l'instabilità dell'umore, l'affaticamento, la sonnolenza eccessiva e la malinconia si possono seguire i seguenti accorgimenti:

- *Rischiare l'ambiente in cui vivete.* Forse vi sentirete meglio se toglierete i tendaggi, terrete bassa con opportune potature l'eventuale vegetazione davanti alle finestre, dipingerete le pareti a colori più chiari, installerete lucernari e userete lampadine più forti. Se state cambiando casa, sceglietene una luminosa ed esposta al sole. Se cercate casa d'estate, pensate a quanta luce riceverà d'inverno, quando il sole è più basso sull'orizzonte. Fate le vacanze d'inverno in località soleggiate, e magari andate a vivere in un posto dove il sole non manchi mai.
- *State all'aperto.* E' consigliabile fare del moto, stare all'aria aperta, e godersi il sole, specie nelle belle giornate di sole d'inverno.
- *Combattetela depressione mangiando cose buone.* I carboidrati, assunti in quantità ragionevoli, possono migliorare l'umore: tra questi cereali, pasta e patate. Dopo

30/40 minuti gli alimenti vengono digeriti e di conseguenza aumenta la serotonina nel cervello. I carboidrati non vanno mescolati con alimenti ricchi di proteine, come carne o latticini, perché ne inibiscono l'effetto.

- *Rivolgetevi ad uno specialista.* Se questo inverno vi sentite depressi andate da uno specialista (medico, psicologo). I sintomi del SAD possono anche segnali di una malattia della tiroide, di un tipo diverso di depressione clinica o di altri disturbi. Gli scienziati raccomandano di non tentare di costruirsi da sé un cubo luminoso, perché dosi eccessive di luce intensa possono provocare nausea e cefalea.

In conclusione questo tipo di depressione è curabile, con o senza farmaci, e scompare con l'arrivo della primavera e dell'estate.

Dott. Vito Pisa