

SULL'ONDA *della* SALUTE

2019



Fondazione
onda

Osservatorio nazionale sulla salute
della donna e di genere

Depressione
e patologia medica:
doppio obiettivo
di cura





Onda è un osservatorio che dal 2006 promuove la medicina di genere a livello istituzionale, scientifico, sanitario-assistenziale e sociale con l'obiettivo di sostenere, tutelare e migliorare la salute delle donne secondo un approccio life-course, declinando attività e progetti sulla base delle specifiche esigenze dei diversi cicli vitali femminili.

Purtroppo, ancora oggi le donne sono penalizzate nella tutela della loro salute, nonostante da diversi anni si sia compresa l'influenza che le differenze biologiche (sesso) e di condizione socio-culturale (genere) esercitano sullo stato psico-fisico, sull'insorgenza e sullo sviluppo delle malattie e sulla risposta alle terapie farmacologiche.




Gli uomini e le donne, infatti, pur essendo soggetti alle medesime patologie, presentano sintomi, progressione delle malattie e risposta ai trattamenti molto diversi tra loro: da qui la necessità di adottare un approccio orientato al genere in tutte le aree mediche.

Il progetto Donne, patologie, depressione: l'importanza del lavoro in rete, realizzato nell'ambito dell'iniziativa regionale Progettare la parità in Lombardia 2018, ha un duplice obiettivo. Da un lato vuole sensibilizzare la classe medica sulle correlazioni esistenti tra depressione e altre patologie femminili attraverso dei corsi di formazione ad hoc. Dall'altra vuole parlare alle donne, sia pazienti che caregiver, dell'importanza di non sottovalutare la depressione in presenza di problemi fisici importanti, ma di affrontarla con gli strumenti più adatti.

Questo opuscolo è stato scritto proprio per loro.



INDICE

	Depressione, una malattia al femminile. Come riconoscerla?	06
	Comorbilità: quando la depressione si associa ad altre malattie croniche	12
	Per saperne di più ...	14

INTRODUZIONE

Il tema della depressione è molto caro ad Onda. Da anni promuoviamo attività di informazione e sensibilizzazione, coinvolgendo la popolazione, i medici, gli organi d'informazione, le Istituzioni, le Associazioni di pazienti per far conoscere questa malattia, per potenziarne la prevenzione e per facilitare la diagnosi precoce e l'accesso ai percorsi di cura.

Oggi ancora poche persone riescono ad ottenere diagnosi e terapia appropriate (si stima solo un terzo di coloro che ne avrebbero necessità) e tra questi molti ancora non mantengono un'adeguata aderenza alle cure, incrementando il rischio di riacutizzazioni e cronicizzazione.

La stigmatizzazione sociale e individuale, che grava pesantemente sulla depressione e sulle patologie psichiche in generale, rappresenta senza dubbio un ostacolo all'accesso ai servizi di assistenza e cura.

Questa pubblicazione è stata realizzata nell'ambito del Progetto 2018 "Donne, patologie, depressione: l'importanza del lavoro in rete" con il contributo dalla Regione Lombardia che ha visto come capofila Onda e come partner sei Aziende Socio-Sanitarie Territoriali lombarde, afferenti al network Bollini Rosa: ASST Fatebenefratelli-Sacco, ASST Lecco, ASST Lodi, ASST Papa Giovanni XXIII, ASST Rhodense, ASST Lariana.

Il Progetto è dedicato in particolare alla correlazione della depressione a patologie croniche. Sono sempre più numerose, infatti, le evidenze scientifiche che documentano come la depressione aumenti il rischio di malattie cardiovascolari, metaboliche, oncologiche, pneumologiche e neurologiche da un lato e, dall'altro, come chi soffre di queste patologie sia maggiormente esposto al rischio di depressione che ne peggiora gli esiti. Proprio sul tema abbiamo realizzato due indagini conoscitive nel 2017 i cui dati sono stati ripresi in questo opuscolo che ha l'obiettivo di sensibilizzare le donne che sono molto coinvolte sia come pazienti sia come caregiver.

Con l'occasione rivolgo un sentito ringraziamento alle ASST che ci hanno affiancato in questo progetto, promuovendo al proprio interno corsi residenziali di aggiornamento per medici ospedalieri, operatori sanitari e medici di medicina generale per migliorare la consapevolezza sulle comorbidità della patologia depressiva e dunque la capacità di evidenziare precocemente le situazioni a rischio e tempestivamente quelle già manifeste in modo da indirizzare verso i più opportuni percorsi di cura.

Francesca Merzagora
Presidente Onda



1.

**Depressione,
una malattia al
femminile.
Come
riconoscerla?**

La depressione maggiore è il disturbo mentale più comune. Si stima che colpisca almeno una volta nella vita da una persona su cinque a una su tre. In Europa sono 40 milioni i depressi, di cui poco meno di 3 vivono in Italia (dati Istat). Gli italiani che si ammalano sono dunque il 6% circa della popolazione.

È una malattia della mente e dell'anima che innesca sentimenti di colpa, inadeguatezza e incapacità a reagire agli stimoli esterni: chi ne è affetto non si sente inserito nel mondo, bensì lo osserva da spettatore, con il desiderio di fuggire. Si caratterizza per una **compromissione del funzionamento personale e sociale** associata a sintomi cognitivi, comportamentali, somatici e affettivi.

Nell'ultimo ventennio l'impatto della depressione maggiore è esponenzialmente cresciuto, come evidenziato da molti studi epidemiologici, diventando la seconda maggior causa di disabilità a livello mondiale, dopo le malattie cardiovascolari. Le stime epidemiologiche pubblicate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità prevedono che possa diventare entro il 2030 la malattia cronica più frequente.

La depressione maggiore colpisce le donne con maggior frequenza rispetto agli uomini e spesso si accompagna ad altri disturbi psichici tipicamente declinati al femminile, come ansia, disturbi del sonno e del comportamento alimentare.

I dati forniti dalla letteratura internazionale concordano sul fatto che **le donne risultano affette da depressione da due a tre volte più degli uomini**, dall'adolescenza all'età adulta.

Le donne, in particolare, tendono a sviluppare la





malattia **più precocemente**, manifestando in genere **un corredo sintomatologico più grave** rispetto agli uomini.

Oltre ad avere un'aumentata possibilità di ammalarsi nel corso della vita e a riferire, rispetto agli uomini, un maggior numero di sintomi, le donne presentano una **maggiore durata degli episodi**. Non sono invece state evidenziate differenze significative in termini di tendenza a più frequenti recidive.

Il rischio di depressione coinvolge l'intero ciclo riproduttivo della donna, dai 15 ai 45 anni. In particolare, la probabilità della donna di ammalarsi è maggiore in alcune stagioni della vita, caratterizzate da cambiamenti e riadattamenti non solo biologici ma anche psicologici che la rendono particolarmente vulnerabile, quali **gravidanza, puerperio e climaterio** (periodo che precede la menopausa).



È comune nella vita di tutti i giorni sperimentare momenti di tristezza e cali del tono dell'umore, a seguito di eventi o situazioni particolari. È importante però distinguere la *tristezza*, "normale" e passeggera, dalla *depressione* vera e propria, che si manifesta con maggior **intensità dei sintomi e durata, tanto da compromettere lo svolgimento delle normali attività quotidiane sociali e lavorative.**

Per la diagnosi di depressione maggiore è necessario che siano presenti almeno 5 dei seguenti sintomi, tra cui almeno uno dei primi due, e che perdurino continuamente per due settimane:

- **Umore depresso per gran parte della giornata**
- **Marcata diminuzione di interesse per le attività quotidiane**
- Perdita/aumento di peso
- Insonnia/ipersonnia
- Agitazione/rallentamento psicomotorio
- Affaticamento
- Sensazione di mancanza di valore/senso di colpa
- Mancanza di concentrazione e indecisione
- Ricorrenti pensieri di morte

Un riconoscimento tempestivo dei campanelli di allarme è cruciale per impostare la terapia più indicata nello specifico caso (che potrà essere di tipo farmacologico o non-farmacologico o una combinazione) e prevenire così il rischio di cronicizzazione e di successive riacutizzazioni.



2.

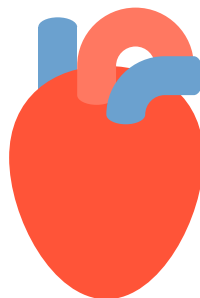
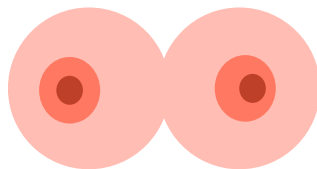
**Comorbilità:
quando la
depressione
si associa ad
altre malattie
croniche**

Un aspetto importante da considerare, spesso sottovalutato dai pazienti ma anche dagli stessi medici, è la comorbidità della depressione, cioè l'associazione con altre patologie croniche anche non afferenti alla sfera psichica.

La depressione aumenta, infatti, il rischio di malattie cardiovascolari, diabete, patologie oncologiche, pneumologiche e neurologiche, poiché – connotandosi per una scarsa propensione alla cura di sé – predispone a comportamenti scorretti e ad abitudini quotidiane non sane (alimentazione sbilanciata, fumo, abuso alcol, deprivazione di sonno, inattività fisica...).

Molti studi scientifici hanno evidenziato **l'influenza della depressione in particolare sull'apparato cardiocircolatorio femminile,** riconoscendola come un fattore di rischio per malattie cardiovascolari clinicamente ancor più impattante di fattori "tradizionali" come il fumo di sigaretta, l'ipertensione arteriosa, l'obesità e il diabete.

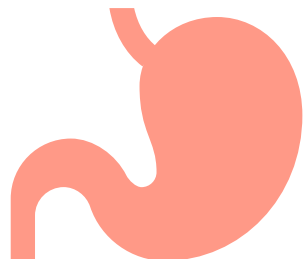
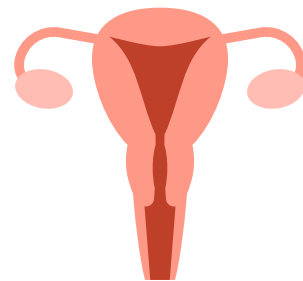
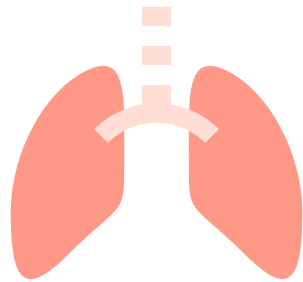
E se da un lato la depressione predispone a malattie croniche, dall'altro **chi soffre di queste patologie è più esposto al rischio di sviluppare la depressione.** Un rischio che, nella maggioranza dei casi, viene interpretato come evento ineluttabile, un effetto collaterale scontato della patologia di base, pertanto trascurato e non considerato nel percorso di cura.





La diagnosi di una malattia cronica, come un tumore, il diabete, una patologia reumatica auto-immune o respiratoria, può accompagnarsi allo sviluppo di sintomi reattivi tipicamente ansioso-depressivi, interpretabili come reazione normale alla notizia ricevuta e alla preoccupazione per le implicazioni in ambito familiare e lavorativo. Qualora però questi sintomi si trasformino in una depressione conclamata, **è necessario prevedere un intervento terapeutico mirato** che avrà come obiettivo il miglioramento del tono dell'umore. Questo è molto importante perché il tono dell'umore inevitabilmente influisce sull'andamento della patologia di base: la modalità, l'atteggiamento con cui si affronta una malattia è un fattore che modifica evoluzione e prognosi. Le ricerche dimostrano che la depressione ne peggiora gli esiti sia direttamente che indirettamente, **interferendo con l'aderenza alle cure.**

È invece fondamentale portare avanti un **piano di cura personalizzato** che dovrà avere **come "bersaglio" da una parte la depressione e dall'altra la malattia cronica** per contrastare il rischio dell'instaurarsi di un circolo vizioso in cui una peggiora l'altra e viceversa, amplificandone gli esiti negativi in termini di qualità e quantità della vita.



L'indagine è stata condotta con l'obiettivo di esplorare il tema della depressione in generale e la relazione tra questa e alcune malattie in particolare (tumori, malattie reumatiche e diabete), coinvolgendo pazienti e caregiver.

È emerso che la depressione colpisce il 27% delle persone con malattie reumatiche, il 17% dei malati oncologici e il 2% di chi soffre di diabete.

Indagine conoscitiva Onda 2017 “Depressione e patologie correlate”

4 pazienti su 10 considerano la depressione una conseguenza della malattia primaria e tendono perciò a sottovalutarla.

A conferma di questo, due fattori: la scelta della persona di riferimento per la cura della depressione e l'utilizzo di farmaci specifici. Se chi soffre solo di depressione è seguito nell'83% dei casi da uno psichiatra, è in trattamento con farmaci specifici (87%) e segue una terapia psicologica o psichiatrica (72%), coloro che soffrono di altre malattie si rivolgono circa nella metà dei casi al medico di medicina generale anche per la gestione della depressione, e solo 1 su 5 si rivolge allo psichiatra; inoltre solo 1 su 2 segue una terapia farmacologica specifica. Tra i motivi della scarsa propensione ai farmaci, vengono prevalentemente menzionate la paura della dipendenza da farmaci (più del 40%) e il rifiuto di assumere altri medicinali (26%).





Progetto “Donne, patologie, depressione: l'importanza del lavoro in rete”

www.ondaosservatorio.it/progetti-onda/depressione-e-patologie-correlate/

“Viaggio nella depressione. Esplorarne i confini per riconoscerla e affrontarla”,

C. Mencacci e P. Scaccabarozzi, Ed. FrancoAngeli/Self-help, 2018

La depressione. Focus sulle donne.

Sintesi del Libro bianco Onda 2015, C. Mencacci

www.ondaosservatorio.it/la-depressione-focus-sulle-donne-sintesi-del-libro-bianco/

Indagine Onda 2017, “Depressione e patologie croniche”

www.ondaosservatorio.it/la-depressione-nei-pazienti-nei-caregiver-le-correlazioni-patologie/

Indagine Onda 2015, “Gli italiani e la depressione”

www.ondaosservatorio.it/ondauploads/2016/06/Sintesi-indagine-depressione.pdf

Testi a cura di

Nicoletta Orthmann

Onda, Osservatorio nazionale sulla salute della donna e di genere

Si ringrazia per la supervisione scientifica

Giancarlo Cerveri

Direttore Dipartimento Salute Mentale e Dipendenze, ASST Lodi

Graphic Design

scarduellidesign.it

Stampa

Yooprint srl

Febbraio 2019





Progetto realizzato nell'ambito dell'iniziativa regionale
"Progettare la parità in Lombardia - 2018"



Regione
Lombardia