

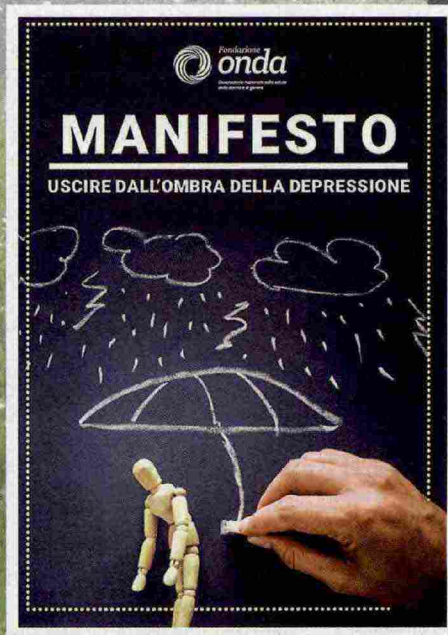
di Alessandra Gavazzi

Milano, Napoli, Torino, Padova. Pensate al totale degli abitanti di queste città. Ecco, si stima che tanti siano i malati di depressione in Italia. Circa 3 milioni e mezzo di persone affette dal male oscuro, oltre la metà delle quali per di più non riceve né una diagnosi veloce né una terapia appropriata. Già, perché passano in media un anno e mezzo tra la comparsa dei primi sintomi e la decisione di rivolgersi al medico e due anni prima di ricevere finalmente una diagnosi corretta. Un'epidemia silenziosa e dai contorni ancora sommersi, ma che a voler essere pratici gra-

va sulle tasche di tutti. Perché un depresso mal curato si ammalia di più, produce di meno e spesso arriva il momento in cui non lavora affatto. Il conto nel nostro Paese ammonta a 4 miliardi di euro l'anno. E ogni paziente costa al Servizio sanitario nazionale 5 mila euro annui.

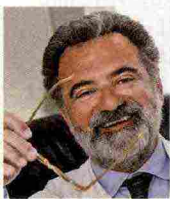
Dati che spaventano o perlomeno dovrebbero. Numeri che sono stati presentati alla Camera dei deputati, insieme con il mani-

festo "Uscire dall'ombra della depressione", da Fondazione Onda (Osservatorio nazionale sulla salute della donna e di genere) con il patrocinio di Cittadinanzattiva, Progetto Itaca, Società italiana di psichiatria e Società italiana di neuropsicofarmacologia. Associazioni e medici che con i pazienti vivono fianco a fianco la battaglia per diventare finalmente visibili e cercare di guarire. «Se hai la broncopolmonite corri dal medico e prendi l'antibiotico», argomenta Francesca Merzagora, presidente di Onda. «Perché se soffri di depressione non fai lo stesso? Perché oltre alla difficoltà in cui si trova un malato c'è anche lo stigma del disagio mentale, ancora resistentissimo». Allora coinvolgere le istituzioni «è vitale per cercare di creare almeno un tavolo interparlamentare e un piano nazionale d'azione, perché intervenire su una depressione in una regione del Nord è ancora troppo diverso che farlo al Sud». Eppure la malattia in sé non è cambiata. Ma è enormemente aumentata come diffusione: «Negli ultimi dieci anni i



L'APPELLO AL GOVERNO

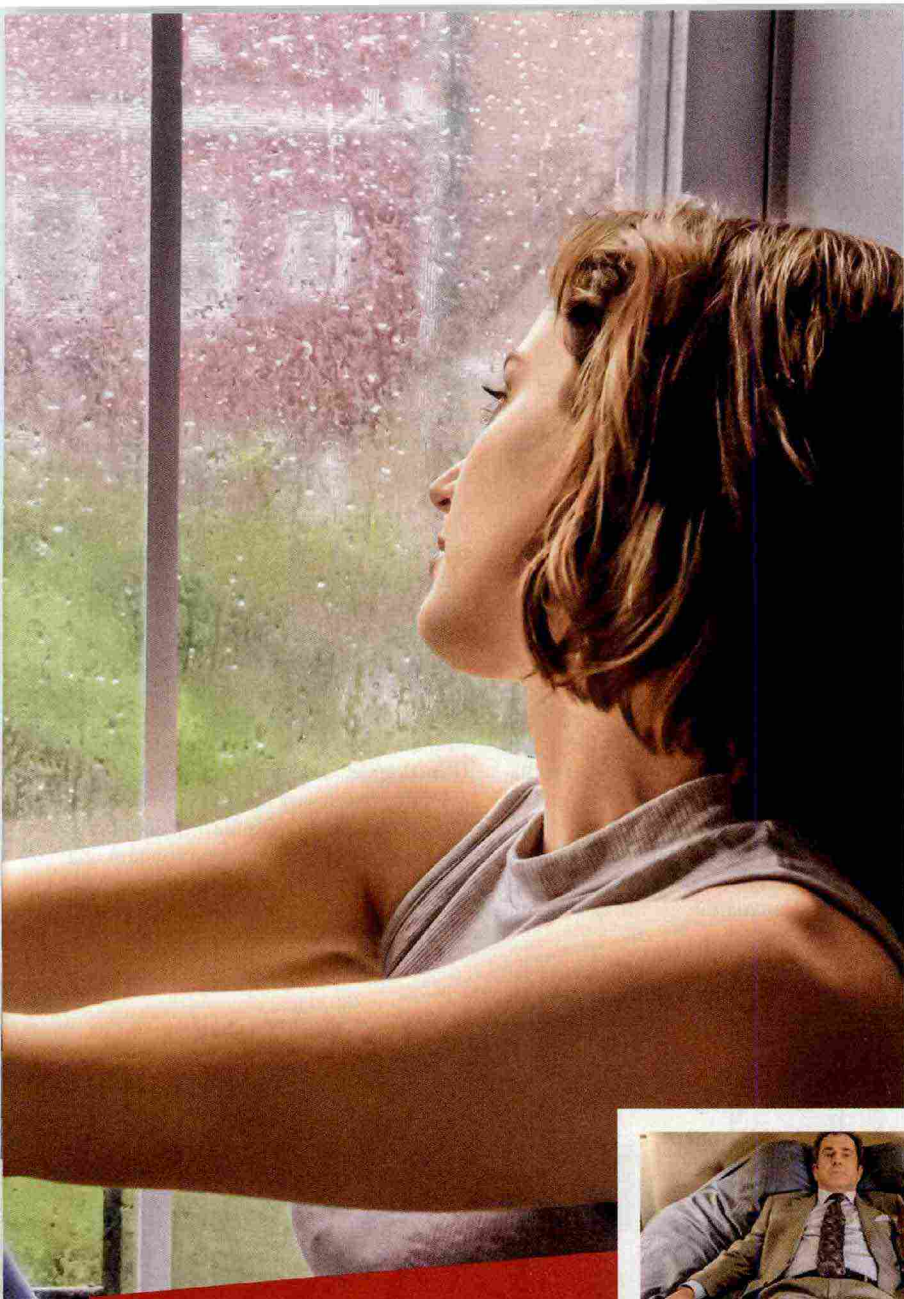
Una donna in preda alla malinconia guarda nel vuoto, oltre la finestra: la perdita di interesse per la vita è uno dei sintomi della depressione. Le donne in età fertile si ammalano il doppio degli uomini. A sinistra, la locandina dell'iniziativa di associazioni mediche e di pazienti: "Uscire dall'ombra" è stata presentata alla Camera.



MENACCI, PSICHIATRA: «LE NUOVE VITTIME SONO I BAMBINI»

Il male oscuro CI COSTA 4 MILIARDI

PRODUTTIVITÀ E ORE DI LAVORO PERSE A CAUSA DI QUESTA MALATTIA HANNO UN PREZZO ALTISSIMO. «È CURATA TARDI E MALE E LA SI CONSIDERA ANCORA UNA CONDIZIONE DI CUI VERGOGNARSI», DICONO ESPERTI E ASSOCIAZIONI DI PAZIENTI. «LE ISTITUZIONI CI ASCOLTINO»



malati sono cresciuti del 18,6 per cento», argomenta Claudio Mencacci, psichiatra, direttore del dipartimento di Neuroscienze e Salute mentale dell'ospedale Fatebenefratelli di Milano e presidente della Società italiana di neuropsicofarmacologia. «Ma attenzione, non è aumentata solo la capacità di intercettare i casi, capacità che resta comunque ancora parziale. C'è un insieme di stili di vita che provocano questa epidemia: la diminuzione delle ore di sonno, l'aumento dell'assunzione di sostanze stimolanti, l'aumento degli spostamenti aerei con l'alterazione dell'esposizione alla luce, ma anche il cambiamento climatico e la progressiva urbanizzazione della popolazione». Tutto ciò comporta uno squilibrio patologico nel 5,8 per cento degli italiani: quasi 6 su cento. «È una malattia subdola», continua lo psichiatra, «perché ha molti livelli di intensità diversi e dunque è poco diagnosticata. Le persone tendono a non curarsi ed è proprio questa chiusura in se stessi uno dei sintomi». L'immaginario collettivo ha scattato la fotografia del depresso tipo: l'apatico, che sta sdraiato sul divano e non riesce neanche ad alzarsi, oppure quella che piange tutto il giorno senza voler vedere nessuno.

NEL NOSTRO PAESE I CASI IN DIECI ANNI SONO CRESCIUTI DEL 18,6%

«Ma non si arriva a quel punto senza prima aver attraversato molte altre fasi», av- ▶

LE TRE SORELLE E LA MADRE STANCA DI VIVERE

La depressione è argomento di molti film. Ecco tre. Qui Diane Keaton, 73 anni, è con Kristin Griffith, 65, e Mary Beth Hurt, 72, in *Interiors*, che fruttò nel 1979 l'Oscar al regista Woody Allen: sono le figlie di una depressa che tenta il suicidio.



LE AMBIZIONI FALLITE DI KATE

Kate Winslet, 43 anni, e Leonardo DiCaprio, 44, in *Revolutionary Road* (2009): lei è April, una madre di famiglia che vede fallire le sue velleità di attrice e si deprime.

FINISCE IN MANICOMIO

Mel Gibson, 63 anni, in *Mr. Beaver*, film del 2011, in cui interpreta un industriale di giocattoli che si lascia andare al male oscuro fino a perdere la parola. Finito in manicomio, guarirà grazie alla famiglia.



IL MALE OSCURO DILAGA ED È UN COSTO PER TUTTI

verte Mencacci. Che dunque elenca i campanelli d'allarme ai quali prestare attenzione: «Fatica cognitiva, tendenza a rimandare le scelte, disturbi della concentrazione, scarsa memoria spesso vanno sotto la grande etichetta del disagio moderno: lo stress». Non è sempre così, soprattutto se si protraggono nel tempo. «A quel punto arriva il senso di inadeguatezza, il senso di colpa e l'irascibilità. E i sintomi fisici: stanchezza perenne, disturbo dell'appetito, la perdita di interesse per tutto ciò che è piacevole».

Un disagio complesso, che a cascata si propaga su tutti gli ambiti della vita di chi ne soffre e - dato non trascurabile - su tutte le persone che gli stanno accanto. Come un sasso gettato in uno stagno, fino a interessare addirittura l'economia: basti pensare che all'ultimo Forum economico mondiale di Davos, in Svizzera, se ne è a lungo parlato.

Il focus ora si concentra su due ambiti particolari: le donne, che sono depresse il doppio rispetto agli uomini, e i bambini, i



I PRIMI SINTOMI TRASCURATI

«Far fatica a concentrarsi, poca memoria, non riuscire a prendere decisioni: sono tutti segni precoci della malattia». spiega Claudio Mencacci, autore del libro *Viaggio nella depressione* (a sinistra).

nuovi sorvegliati speciali degli psichiatri. «Per le donne il fenomeno è ben conosciuto: per ragioni ormonali, in età fertile, sono da sempre e ovunque nel mondo più predisposte», sottolinea Mencacci. «I ragazzini invece vengono ancora troppo poco osservati: solo un adolescente su cinque viene diagnosticato entro i 18 anni. Si perdono così anni di cure possibili». Cure che si stanno evolvendo visto che, accanto a farmaci e alla psicoterapia classica, si sta profilando un ambito all'avanguardia. «Si tratta di digital

therapy, ovvero di sistemi in grado di sopprimere al trattamento cognitivo comportamentale con il supporto tecnologico». Non significa fare a meno dell'esperto. «Proprio l'esperto saprà usare il linguaggio più vicino a quello dei malati, soprattutto se sono giovani. E avere a disposizione un medico in chat rende in alcuni casi più facilmente superabile il primo ostacolo: chiedere aiuto». In questo ambito, ovvero quello dell'accesso alle terapie, l'Italia è fanalino di coda: siamo quelli che in Europa si curano meno di tutti. «Resta un divario culturale», conclude la Merzagora. «Bisogna lavorare sulla consapevolezza della malattia: mi ricorda la battaglia che fece Umberto Veronesi con le donne affette da cancro al seno, tema di cui oggi si parla apertamente senza il terrore di vent'anni fa». Si parte allora con una campagna social a tappeto e con una richiesta istituzionale: «Bisogna facilitare l'accesso alle cure, potenziare la rete dei servizi sanitari e coinvolgere i familiari di supporto». Solo così si può provare ad accendere una luce sul male più oscuro di tutti.

Alessandra Gavazzi