Antidepressivi: quanto a lungo deve durare la cura?

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Mia figlia, 28 anni, ha avuto una bruttissima depressione, in seguito all'abbandono da parte del fidanzato. Non voleva più vivere. Ha dovuto fare una cura impegnativa con psicofarmaci ed è ancora in psicoterapia. Ora sta molto meglio ma lo psichiatra insiste che dovrà comunque continuare i farmaci per almeno altri sei mesi o un anno. Lei non vuole smetterle, ma io e suo padre siamo molto perplessi. Perché continuare, se adesso sta meglio? Se proprio bisogna continuarle, non si potrebbe andare avanti a dosi bassissime? Cos'altro potrebbe fare – meglio se di naturale – per non ricadere in quel baratro?".
Andreina L. (Asti)

Le rispondo molto volentieri, gentile signora, perché la sua preoccupazione è comune nella maggioranza delle famiglie, e in moltissimi pazienti: perché continuare, se sto, o sta, bene? La ragione è semplice: è necessario stabilizzare il risultato ottenuto, e, nello specifico, i livelli di serotonina, il neurotrasmettitore che regola il nostro tono dell'umore. L'esempio che faccio alle mie pazienti, quando mi chiedono consiglio, è questo: che cosa fa, se ha avuto una frattura alla gamba e portato il gesso, dopo che l'osso si è saldato e guarito? Almeno qualche mese di fisioterapia, a seconda della gravità delle fratture, per riprendere appieno la funzione motoria, senza strascichi di dolore né limitazioni funzionali. Bene. Per il cervello è la stessa cosa: continuare la terapia serve a consolidare il risultato in termini di umore, ma anche a riprendere tutte le attività – di studio, di lavoro, di vita – che ristimolano il cervello a funzionare al meglio. In particolare, è indispensabile incoraggiare non solo a continuare la psicoterapia, specie se l'evento scatenante è stato di tipo emotivo-affettivo, ma riprendere – o iniziare – l'attività fisica. Questo, per me, come medico attento ai fondamentali della vita, è un aspetto essenziale e ancora poco considerato. Uno sport che piaccia – jogging, nuoto, palestra, danza moderna, ballo, arti marziali, atletica leggera, tennis, equitazione, o sport di squadra, come pallavolo o pallacanestro, o calcio, per i maschi – è prezioso per aumentare in modo naturale i livelli di serotonina; per scaricare in modo sano le tensioni e le emozioni negative; per migliorare l'immagine corporea (spesso la depressione si associa ad aumento di peso, che può a sua volta scatenare sentimenti di inadeguatezza e complessi di inferiorità); per (ri)allacciare rapporti di amicizia, e uscire di casa e all'aperto, al sole, dopo l'isolamento della fase depressiva; per ridare ritmo e stimoli alla giornata. L'attività fisica è di fatto un eccellente consolidatore del risultato farmacologico e psicoterapico. Tuttavia, nelle fasi iniziali della convalescenza psichica, si associa ai farmaci ma non li sostituisce, almeno per alcuni mesi dopo la normalizzazione dell'umore.

Quanto a lungo bisogna continuare gli psicofarmaci?
Dipende: la durata raccomandabile è valutata in base alla gravità dei sintomi e alla storia della malattia. Di fronte a un primo episodio depressivo di media gravità, la durata del trattamento dopo la guarigione è intorno ai sei mesi. In caso di depressione grave, come mi sembra sia stato

© 2009 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it

il caso di sua figlia, o di depressione recidivante, è indispensabile continuare il trattamento per un anno e a volte di più. Lo psichiatra curante, che conosce bene il/la paziente e la sua storia clinica, è in ogni caso il medico che meglio può valutare questo aspetto essenziale per prevenire le ricadute. Abbiate fiducia e seguite i suoi consigli, tanto più che il benessere ritrovato di vostra figlia conferma la sua capacità di medico!

Prevenire e curare – Gli errori da evitare quando si assumono psicofarmaci
- Evitare le "autoriduzioni" e il "fai da te": il rischio è di portare il dosaggio al di sotto della soglia terapeutica. Attenzione: l'effetto negativo da sospensione prematura non si manifesta subito, ma dopo qualche settimana. La convinzione "Ho ridotto il farmaco e sto (ancora) bene" può essere fallace e insidiosissima.
- Evitare assolutamente l'alcol perché: ha un effetto depressivo diretto sul sistema nervoso centrale, che peggiora in quadro depressivo endogeno; riduce l'attenzione, aumentando il rischio di incidenti; aumenta la passività, ostacolando la ripresa di una vita normale; crea dipendenza; interferisce con alcuni psicofarmaci, potenziandone gli effetti collaterali; sovraccarica di lavoro il fegato e il pancreas. L'alcool è un nemico vestito da amico!

© 2009 - RCS Periodici - www.alessandragraziottin.it