Depressione, obesità e dolore

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Mia madre è molto sovrappeso e depressa. Si lamenta sempre di dolori dappertutto: mal di schiena, mal di testa, mal di pancia, dolori articolari... Il dottore dice che sono "psicosomatici": ma ha male davvero o no?".

Flavia T. (Milano)

Sì, il dolore è vero: obesità e depressione hanno in comune un'aumentata produzione di molecole infiammatorie, prodotte dal tessuto adiposo. Più si è sovrappeso o francamente obesi, più il cervello è letteralmente "inondato" di molecole infiammatorie ("citochine") che ne rallentano l'attività, contribuendo alle basi biologiche della depressione: che non è una nuvola nera di energia negativa sopra la testa, ma una condizione medica biologicamente ben precisa.

Il rallentamento dell'attività dei neuroni, e la conseguente ridotta produzione di serotonina, la molecola che regola il tono dell'umore, e della dopamina, che regola il desiderio di vita e la voglia di fare, si traducono nei sintomi che ben conosciamo: umore progressivamente grigio/nero, inerzia fisica, difficoltà al movimento e a prendere iniziative di qualsiasi tipo, pensieri che si ripetono in modo ossessivo.

E' poi l'aumento dell'infiammazione generale dell'organismo a causare il dolore somatico, ossia fisico, così spesso lamentato dagli obesi e dai depressi. A sua volta, il dolore divora ulteriore energia vitale, contribuendo ancor più alla depressione, in un circolo vizioso difficile da districare. Il dolore è quindi un semaforo rosso che si accende sulla vita della salute: ci dice che fattori nocivi diversi stanno minando la salute del corpo, a livello sia fisico, sia emotivo. Deve essere ascoltato e curato!

Per recuperare una vera salute, bisogna agire su più fronti: fisico, farmacologico, alimentare, comportamentale e psicologico. Non è facile. Tuttavia è necessario. Bisogna aver fiducia nei farmaci antidepressivi che, oggi lo sappiamo, sono potenti anti-infiammatori e antidolorifici, a livello sia cerebrale, sia sistemico. In parallelo, è indispensabile incoraggiare il movimento fisico, magari accompagnando la mamma a fare una passeggiata quotidiana, e ridurre nettamente l'eccesso di calorie, privilegiando una dieta più sana ma gustosa, per ridurre l'eccesso di peso e l'infiammazione associata. Un aiuto psicologico, in parallelo, può aiutare a dar parole a quel dolore dell'anima che spesso trascina a fondo non solo l'umore ma l'intera vita. Le stia vicino! Auguri di cuore.

Prevenire e curare – Attenzione allo "psicosomatico"

"Psicosomatico" non vuol dire "inventato": vuol dire che tutto il corpo può esprimere attraverso il dolore fisico (reale!) una parallela sofferenza emotiva. Per esempio, la serotonina, il mediatore che regola il tono dell'umore, per il 95% si trova al di fuori del cervello. Quando si riduce a causa della depressione, causa sintomi precisi in tutto il corpo: non solo dolore, ma perfino stitichezza, perché

la sua carenza rallenta anche il movimento intestinale!