Esercizio fisico per vincere la depressione

Data 30 ottobre 2000
Categoria psichiatria_psicologia

Uno studio clinico confronterà gli effetti di un farmaco antidepressivo con quelli della sola attività fisica continuativa

Le Scienze, 26.09.2000 - Datti una mossa, si dice spesso ai depressi. Sembra che questo sia proprio uno dei casi in cui il senso comune ci azzecca. Un nuovo studio clinico, condotto dai ricercatori del Duke University Medical Center di Durhan, finanziato con 3 milioni di dollari dal National Institute of Mental Health , intende confermare come il moderato ma continuativo esercizio fisico, combatta davvero la depressione, come già hanno evidenziato ricerche precedenti, e, in più, vuole contribuire a comprendere perché ciò succeda.
Studi come questo sono ben motivati: occorre ricordare che un terzo delle persone colpite dal male oscuro non reagisce al trattamento farmacologico (che, comunque, comporta sempre effetti collaterali), e dunque è necessario individuare nuovi e alternativi approcci terapeutici.
Nei prossimi cinque anni, i ricercatori arruoleranno 216 volontari, con più di 54 anni, sedentari e con diagnosi di depressione maggiore. Metà di essi - scelti a caso - assumeranno un farmaco, la sertralina (commercializzata come Zoloft), un antidepressivo della diffusa classe degli inibitori della ricaptazione della serotonina (lo stesso usato negli studi precedenti); gli altri faranno solo esercizio fisico. Diversamente dagli studi precedenti, in questo esperimento sarà usato anche il placebo e i volontari sportivi saranno a loro volta suddivisi due gruppi: alcuni praticheranno attività in palestra, quindi stimolati e sostenuti dagli istruttori e dalla compagnia, mentre altri faranno ginnastica a casa propria, per filtrare in questo modo l'influenza euforizzante dell'atmosfera piacevole o del lavorare in compagnia. L'attività consisterà in un esercizio moderato da compiersi tre volte alla settimana, per entrambi i gruppi.
Al centro dell'attenzione di questo studio è la cosiddetta depressione vascolare, una forma di depressione finora poco studiata, collegata ad alterazioni della circolazione sanguigna in sede cerebrale. I depressi vascolari (prevalentemente, ma non solo, soggetti anziani con disturbi cardiocircolatori o diabete) spesso non rispondono agli antidepressivi chimici.
L'esercizio fisico aiuta a controllare i fattori di rischio nelle malattie cardiache, sembra logico che possa aiutare anche i pazienti con depressione vascolare, ha commentato Murali Doraiswamy, psichiatra del Duke University Medical Center che partecipa all'esperimento.