Colesterolo e depressione

Data 28 febbraio 2001
Categoria psichiatria_psicologia

Da lungo tempo si discute se una dieta drastica e in particolare un abbassamento del colesterolo nel sangue siano fattori idonei a provocare fenomeni depressivi. La cosa riveste una certa importanza in quanto, in diversi studi in cui si esaminavano gli effetti positivi sull’ apparato cardiovascolare della riduzione del colesterolo, si osservava un aumento piu’ o meno significativo dei casi di depressione o addirittura di suicidio. In uno studio tedesco effettuato presso il "Centro Medico Universitario" di Utrecht avrebbe confermato che l’ipocolesterolemia comporta un maggior rischio di sviluppare alcuni sintomi depressivi come ostilita’, rabbia e pensieri di suicidio. I ricercatori spiegano questo legame con il fatto che il colesterolo sia coinvolto nel meccanismo metabolico della serotonina, sostanza capace di regolare anche il tono dell’umore; una scarsita’ di colesterolo ridurrebbe i livelli di serotonina e pertanto altererebbe in senso negativo anche l’umore. Tuttavia il beneficio arrecato dalla riduzione dei livelli di colesterolo appare quantitativamente assai maggiore del rischio di sviluppare depressione, per cui non si ritiene che queste osservazione debbano costituire un ostacolo alla strategia ipolipemizzante portata avanti dalla medicina. Potra’ essere utile pero’ una sorveglianza piu’ attenta per i soggetti che presentino gia’ delle note depressive che potrebbero aggravarsi inaspettatamente. (D. Grobbee, Psycosomatic Medicine 2000;62).

Un’altra ricerca sullo stesso tema e’ stata effettuata a New York presso il "Centro Ricerca sull’obesita’". Sono stati intervistati 40.000 americani adulti sottoponendoli a domande sulla depressione e sul loro desiderio di suicidio. E’ emerso che i pensieri negativi di stampo depressivo sono piu’ diffusi nelle donne obese (55%) e negli uomini eccessivamente magri (77%) rispetto ai soggetti normopeso. Gli autori sostengono che tale risultato non sia dovuto al peso in se stesso bensi’ alla pressione psicologica effettuata dalla societa’ odierna che tende a discriminare le persone diverse dall’ideale sociale. Molto spesso infatti i problemi legati al peso corporeo nascondono danni psicologici che a loro volta possono influenzare il peso mediante disturbi alimentari e un alternarsi di bulimia, anoressia, di diete forzate, innescando un pericoloso circolo vizioso che puo’ portare al suicidio. (America Journal of Pubblic Health, 2000;90:251-257).
(rielaborati da DZ)

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 18/11/2026 alle ore 16:12 | Pagina 1 di 1