



## 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 più 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 ostilità, 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 scarsità 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 osservazioni debbano costituire un ostacolo alla strategia ipolipemizzante portata avanti dalla medicina. Potrebbe essere utile una sorveglianza più attenta per i soggetti che presentano delle note depressive che potrebbero aggravarsi inaspettatamente. (D. Grobbee, Psychosomatic Medicine 2000;62).

Un'altra ricerca sullo stesso tema è stata effettuata a New York presso il "Centro Ricerca sull'obesità". Sono stati intervistati 40.000 americani adulti sottoponendoli a domande sulla depressione e sul loro desiderio di suicidio. È emerso che i pensieri negativi di stampo depressivo sono più 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 bensì alla pressione psicologica effettuata dalla società 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, diete forzate, innescando un pericoloso circolo vizioso che può portare al suicidio. (America Journal of Public Health, 2000;90:251-257).  
(rielaborati da DZ)