

La psicoterapia
previene le ricadute
della depressione
nel 60% dei casi
(il 10% se si usano
solo i farmaci).

La parola che cura

7,5
MILIONI DI
PERSONE IN
ITALIA CON
DIAGNOSI DI
DEPRESSIONE

Gli antidepressivi
funzionano,
in media, nel
40-60% dei casi.

Depressione: 2^a causa di disabilità nel mondo (Oms)

Gli psicofarmaci contro il mal di vivere, da soli, hanno scarsa efficacia. È invece fondamentale la psicoterapia, soprattutto nel prevenire le recidive degli episodi depressivi, come indica un nuovo studio italiano.

Se la depressione è leggera, i farmaci non danno alcun beneficio (soprattutto negli adolescenti). Quando il mal di vivere è più grave, le medicine possono aiutare, ma se alla cura chimica non segue una terapia della parola, la ricaduta è dietro l'angolo. Sembrano nozioni di buon senso, ma per distillare queste poche regole basandole su dati clinici e non sull'«impressione» del medico, ci sono voluti anni. Altri ne serviranno, probabilmente, prima che vengano messe in pratica sui pazienti, che oggi quasi sempre ricevono, con la diagnosi di depressione, solo una ricetta di psicofarmaci.

Un'analisi che ha preso in considerazione gli studi condotti in vent'anni su pazienti depressi, in corso di pubblicazione sull'*American Journal of Psychiatry*, la più importante rivista di psichiatria al mondo, a opera di tre studiosi italiani (Jenny Guidi, Elena Tomba e Giovanni Fava) fornisce le prime «linee guida» su come, quando e in quali casi usare la parola, i farmaci, o entrambi. Spiega Fava: «Quando agli antidepressivi segue una forma di psicoterapia, le ricadute sono circa il 40 per cento, nell'arco di sei anni, rispetto al 90 per cento tra coloro che hanno usato solo i farmaci». Un concetto

quasi rivoluzionario in psichiatria, dove non ci sono esami del sangue per stabilire chi è malato e chi no, o criteri uniformi e oggettivi per valutare l'andamento della malattia.

Queste conclusioni sono il punto di arrivo di un lungo percorso. In un'epoca in cui il Prozac la faceva da padrone, Giovanni Fava, docente di psicologia clinica all'Università di Bologna e di psichiatria alla State University di New York a Buffalo (Stati Uniti), provava a verificare sui pazienti se un ciclo di psicoterapia breve poteva aiutarli a superare i problemi, dall'insonnia ai disturbi dell'alimentazione che, com'era evidente ai terapeuti, rimanevano anche dopo un primo miglioramento ottenuto con i farmaci. La risposta, in quel momento sorprendente, fu che sì. Ma sono stati necessari molti altri studi per fare entrare di diritto la psicoterapia (o meglio alcune sue modalità come la terapia cognitivo-comportamentale o la terapia interpersonale) nello scarno arsenale delle armi contro la depressione. All'inizio non ci credeva nessuno, e lo spirito dei tempi proponeva soluzioni più facili e veloci. Ma che erano tali solo in apparenza. (Chiara Palmerini)

© RIPRODUZIONE RISERVATA