

La **Depressione** .... tutti volgarmente, spesso diciamo di " sentirci depressi" , ma cos 'è la Depressione?

Secondo una **definizione tra le tante** è un disturbo dell'umore per cui si hanno frequenti e intensi stati di **insoddisfazione** e **tristezza** e si **tende a non provare piacere nelle comuni attività quotidiane**. Le persone che soffrono di depressione vivono in una condizione di **costante malumore** e con **pensieri negativi e pessimisti** circa sé stessi e il proprio futuro.

*Spesso nasce dall' **incapacità di accettare una perdita o il non raggiungimento di un proprio scopo** (che viene vissuto come un fallimento insuperabile).* E forse, quelle che sono definite "endogene", senza causa diagnosticata cioè, vedono nel non essere consapevoli di questa incapacità l'impossibilità di " trovare un motivo" che c'è... solo che è "inconscio" ( questo è un mio parere)!!!

Ma la cosa più comoda ( ...e meno faticosa) sono i Farmaci.

**Invece...**è noto come l'attività fisica " allenante" è un vero farmaco, secondo la [letteratura scientifica specialistica del settore](#) ( il collegamento ipertestuale è con uno scritto, una metaanalisi a Cura dei Dottori Aiello e Macchi che passa in rassegna le evidenze scientifiche su questo argomento), più' efficace a breve e ancor più lungo termine dei " farmaci anti-depressivi".

Deve essere ben chiaro che " allenamento" è un attività fisicomotoria programmata e di una intensità sufficiente...non la semplice passeggiata al sole..come bene spiega il [Dottor Filippo Ongaro](#) che illustra anche nel suo sito come sia [l'attività fisica una vera terapia per i disturbi depressivi \(se allenante !!!\)](#)

**Soren Kierkegaard** scriveva: “Camminando ogni giorno, raggiungo uno stato di benessere e mi lascio alle spalle ogni malanno; i pensieri migliori li ho avuti mentre camminavo, e non conosco pensiero così gravoso da non poter essere lasciato alle spalle con una camminata. Ma stando fermi si arriva sempre più vicini a sentirsi malati. Perciò basta continuare a camminare, e andrà tutto bene”. Queste parole, sicuramente scaturite dalla semplice osservazione di un uomo che non apparteneva alla medicina.

La depressione e la sedentarietà, inoltre, vanno di pari passo: l'una induce l'altra, e introdurre un'attività fisica regolare spezza questo circolo vizioso inducendo un miglioramento sia nel corpo che nella mente: mens sana in corpore sano...

Già dai primi anni ottanta, è emerso con le prime ricerche che hanno esaminato gli effetti dell'allenamento con i pesi e di quello aerobico, che chi si allena con regolarità è meno depresso, arrabbiato e confuso ed è meno ansioso di chi non svolge attività fisica

Nell'Università di Durham, in North Carolina, è stato condotto uno studio sull' utilizzo dell'attività fisica contro la depressione che ha evidenziato come l'esercizio fisico sia efficace quanto i farmaci ed in alcuni casi anche in grado di sostituirli. Una ricerca è stata condotta su 202 soggetti volontari ultracinquantenni sofferenti di depressione ha dimostrato che il 75% dei volontari appartenenti a tutti e tre i gruppi, sia quelli trattati con farmaci, che quelli con approccio misto, che quelli col solo esercizio fisico, ha evidenziato risultati simili: la depressione era significativamente diminuita o scomparsa ma dopo dieci mesi dalla sospensione dei farmaci i volontari che facevano parte del gruppo sottoposto esclusivamente al regime di esercizio fisico hanno mostrato il più basso tasso di ricadute nella depressione, mentre circa la metà dei soggetti degli altri due gruppi sono stati oggetto di recidiva. Ricerche analoghe sono state condotte dalle Università di Harward, dell'Illinois, e della California-Berkeley School of Public Health

Uno studio del 2001 pubblicato sul British Journal of Sports Medicine<sup>32</sup>, ha documentato invece che l'azione antidepressiva della attività fisica, anche in caso di depressione grave, è evidente e documentabile già dopo 10 giorni.

Un altro studio (De Vries e Adams), ha paragonato una singola sessione di allenamento all'effetto di un sedativo, per stabilire quale dei due sortisse l'effetto maggiormente "rilassante". L'esercizio fisico (15 minuti di passeggiata ad una frequenza cardiaca di 100 Battiti Per Minuto), si è dimostrato più efficace nel ridurre la tensione neuromuscolare. In particolare, dai risultati dell'indagine sembra che fare sport moderato tre volte alla settimana (per almeno 45 minuti) aiuti ad allontanare i disturbi dell'umore. Non solo, con l'esercizio fisico si riduce anche il rischio di ricadute: dopo sei mesi di regolare attività fisica solo il 10% dei pazienti ha avuto delle recidive, mentre nel gruppo di controllo (trattato solo con i farmaci) ciò si è verificato nel 40% dei casi.

Gli effetti sul tono dell'umore sembrano essere proporzionali all'intensità dell'esercizio

**"Alla luce di questi ed altri risultati sperimentali, è disarmante pensare a quante case di cura ed istituti utilizzino farmaci che modificano la coordinazione motoria ed incoraggiano un'esistenza passiva, quando invece l'esercizio migliora la funzionalità generale dell'organismo e favorisce uno stile di vita attivo e salutare." ( Macchi, Aiello)**

Interessante è il concetto di "**decondizionamento**" illustrato da questi due ricercatori.

*"... I cambiamenti che avvengono nel nostro organismo mentre svolgiamo una attività fisica (cambiamenti su respiro, sudorazione, aumento delle pulsazioni) e le sensazioni che questi producono sono simili a quelli che avvertiamo in caso di ansia o attacchi di panico. Ma nel caso dell'attività fisica questi cambiamenti non sono associati ad una situazione di sofferenza emotiva. Col tempo può verificarsi, in questo modo, una sorta di de-condizionamento per cui gli stessi segnali fisici che prima suscitavano paura e venivano associati ad una situazione di pericolo, incrementando il circolo vizioso dell'ansia e degli attacchi di panico, possono essere associati a situazioni piacevoli o neutre e che quindi non spaventano..."*

Questo effetto è fondamentale ma sottovalutato e non adeguatamente forse divulgato rispetto agli effetti strettamente fisiologici e metabolici, ovvi e misurabili!!!

***Il "sentire", il nostro corpo, le reazioni alla fatica, fatica buona e benefica, magari in un contesto di allenamento di gruppo, slegata dal senso di "affanno" di un attacco di panico o di ansia, da sempre vissuto in solitudine, è una vera Terapia, campo d'azione ed indicazione dell'Allenamento Funzionale che offro nel mio studio!!!***

I meccanismi neurobiologici che sottendono a questi effetti sono del resto ben noti, nel reset dei ritmi circadiani, dell'asse ipotalamo ipofisario e nella secrezione delle endorfine e della serotonina indotte (immancabilmente!!!) dall'allenamento...a proposito la maggior parte degli anti depressivi agiscono sul metabolismo e sulla secrezione proprio della serotonina... ma chimicamente!E non tolgono la solitudine e la malinconia...

Ricordatevi allora che noi abbiamo uno strumento che è più efficace del farmaco, a portata di mano (e di gambe e di respiro): l'**allenamento funzionale** che è "vostro"!

Il mio ruolo può essere quello, come medico e come "coach", di farvi iniziare, guidandovi a superare l'ostacolo psicologico che vi fa pensare "adesso non è il momento".

Se siamo depressi da tempo, o iniziamo ad esserlo.è proprio il momento giusto per iniziare!!!

Buon allenamento!

Dott. Donatini

