
Otto marzo. Sconfiggere la depressione, una battaglia soprattutto al femminile

Si pensava ad un picco momentaneo legato alla pandemia, ma anche nel 2023 i numeri confermano **3 milioni di casi di depressione, e di questi, 2 milioni riguardano donne, adolescenti e adulte.** Depressione spesso accompagnata da ansia, disturbi dell'alimentazione e del sonno, e per la quale solitudine e isolamento sociale sono un chiaro fattore di rischio. Infine il problema della comorbilità con malattie metaboliche e cardiovascolari. Se ne è parlato oggi, Giornata internazionale della donna, a Milano nel corso del convegno "Donne e salute mentale, i disturbi più comuni nell'era dell'imprevedibilità" promosso dalla [Società italiana di NeuroPsicoFarmacologia](#) (Sinpf) e da [Fondazione Onda](#) (Osservatorio nazionale salute donna). Ancora troppi i tabù e i pregiudizi che non consentono di parlare liberamente di ansia, depressione e insonnia, soprattutto tra i più giovani. Di qui la campagna [Non sono solo](#) che offre contenuti informativi, educativi e di supporto per fornire a tutti, ma soprattutto ai giovanissimi, strumenti di base per riconoscerne i sintomi e confrontarsi con il proprio medico. **"Le origini della depressione femminile sono complesse e multifattoriali – spiega Francesca Merzagora, presidente Fondazione Onda -:** aldilà di una componente genetica, rivestono un ruolo importante gli ormoni femminili. Le donne, inoltre, tendono a vivere con maggior coinvolgimento e più alta risonanza emotiva le relazioni sociali e affettive, e ciò le rende più vulnerabili. A questo si aggiunga il ruolo multitasking della donna, oltre a fattori di rischio quali la violenza fisica e psicologica". L'aumento dei casi di malattie psichiche, soprattutto depressione, registrato nel post Covid si è arrestato, ma "non accenna a diminuire", così come "l'isolamento sociale e la solitudine", fattori "di alto rischio depressivo (1 caso su 5, secondo uno studio su Lancet) e di aumentata mortalità cardiovascolare (del 32% secondo una recentissima metanalisi pubblicata su Jama), in particolare nelle donne", osserva **Claudio Mencacci**, co-presidente Sinfp e direttore emerito di psichiatria all'Asst Fatebenefratelli-Sacco di Milano.

Un aumento di stress cui corrisponde il venir meno del "fattore protettivo più importante: la solidarietà".

Secondo un recente studio pubblicato sul [Journal of Affective Disorders](#), che ha indagato l'andamento dello stress psicologico nel post-Covid-19, "la maggior parte della popolazione italiana ha sviluppato buone capacità di resilienza", spiega **Camilla Gesi**, dirigente medico Dipartimento salute mentale, Asst Fatebenefratelli-Sacco di Milano. Tuttavia, "parte del campione ha mostrato sintomi ansiosi e depressivi persistenti, con un effetto predisponente del sesso femminile, della giovane età, del basso livello culturale, dello status di lavoratore autonomo e della collocazione in regioni del centro-sud d'Italia". Una vulnerabilità, quella femminile, "legata sicuramente a fattori biologici, ma anche a fattori sociali, connessi allo stress legato al

sovraccarico lavorativo ed emotivo cui spesso sono chiamate le donne, nel ruolo di lavoratrici e contemporaneamente di madri e caregiver dei familiari",

sottolinea **Emi Bondi**, presidente [Società italiana di psichiatria](#) (Sip) e direttore Dipartimento di salute mentale all'Ospedale Papa Giovanni XXIII di Bergamo. Fondamentale

"programmare attività di prevenzione nelle scuole, migliorare capacità di diagnosi precoce, di intervento e cura prima che la malattia diventi troppo grave o si sviluppino casi di comorbilità".

Sì, perché molte malattie fisiche sono più frequenti nei pazienti con depressione, rispetto alla

popolazione generale, e possono influenzarsi reciprocamente. A precisarlo è **Andrea Fagiolini**, ordinario di psichiatria al Dipartimento di medicina molecolare dell'Università di Siena: "Nei pazienti con depressione, il diabete è 5 volte più frequente, la coronaropatia ischemica e le malattie articolari sono circa il doppio, le malattie respiratorie sono 4 volte più frequenti e, dopo i 55 anni, la mortalità è circa 4 volte superiore a quella della popolazione generale". Di qui l'importanza di "un approccio integrato che affronti entrambe le condizioni". **Oltre alle malattie fisiche, vi sono numerose condizioni psichiatriche spesso associate alla depressione.** Come il disturbo bipolare, spiega **Bernardo Dell'Osso**, ordinario di psichiatria e direttore Psichiatria-2 all'Asst Fatebenefratelli Sacco di Milano, diagnosticato sempre più spesso (dal 2 al 5% della popolazione generale) nel genere femminile grazie ad "una maggior attenzione da parte dei professionisti della salute mentale nel riconoscere più precocemente i disturbi dell'umore", un tempo spesso "misdiagnosticati" per "semplici" depressioni. Tra i fattori responsabili dell'esordio precoce di disturbo bipolare già in età pediatrica e adolescenziale, soprattutto nel genere femminile, "sovrappeso e obesità", e "uso di sostanze". **Depressione e temi legati alla salute mentale si trasformano in soggetti per il grande schermo, con risultati spesso straordinari.** Allo strettissimo rapporto cinema-salute mentale è dedicata la sessione finale dell'incontro. "Il cinema, con la sua capacità unica di catturare e trasmettere storie umane, gioca un ruolo cruciale nel rappresentare le esperienze di donne afflitte da sofferenze mentali", spiega **Matteo Balestrieri**, co-presidente Sinpf e direttore Clinica psichiatrica Asu Udine. Il grande schermo diventa infatti "una voce potente, rendendo visibili le sfide invisibili che affrontano quotidianamente" queste donne, e può contribuire a sfatare stereotipi e pregiudizi "offrendo un'esplorazione intima di motivazioni, sogni infranti e speranze". Infine, le storie cinematografiche offrono agli spettatori

"uno sguardo comprensivo sulla lotta per la guarigione e l'autorealizzazione".

Giovanna Pasqualin Traversa