







## Depressione e malattie cardiache. quale correlazione?

Dott.ssa Lucattini c'è correlazione tra depressione e malattie cardiache?

“La depressione e le malattie cardiache sono tra le malattie più invalidanti che affrontiamo. Sono entrambe molto diffuse tra la popolazione generale spesso si manifestano nella stessa persona contemporaneamente. Numerosi studi dimostrano che vi è una relazione bidirezionale tra malattie cardiache e depressione. Una buona percentuale di persone senza alcuna storia di depressione, si deprime dopo un infarto o dopo aver ricevuto la diagnosi di insufficienza cardiaca. D'altro canto, vi sono numerose ricerche che evidenziano come persone affette da depressione ma senza malattie cardiache precedentemente, sviluppino patologie cardiache in percentuale maggiore rispetto alla popolazione generale”.

Ci sono processi fisiologici o meccanismi nel corpo che spiegano la relazione tra la depressione e le malattie cardiache?

“Trenta anni di studi epidemiologici indicano che la depressione prevede lo sviluppo di malattie cardiache, le prove esistenti hanno spinto l'American Heart Association (AHA) a emettere nel 2015 una dichiarazione avvertendo che gli adolescenti con depressione e disturbo bipolare rappresentano un rischio maggiore di sviluppare malattie cardiovascolari fin da giovani, sollecitando i medici a monitorare attivamente questi pazienti e ad intervenire per cercare di prevenirne l'insorgenza. Gli elementi principali che in pazienti affetti da disturbi bipolari o depressione sono causa di disturbi cardiaci sono correlati soprattutto allo stile di vita, poiché portano sovente ad abitudini nocive per la salute fisica e mentale, come fumo, abuso di alcool, sedentarietà, eccesso di cibo, che possono danneggiare le arterie, causare ipertensione, diabete e altre malattie metaboliche. Da non sottovalutare, inoltre, l'irregolarità nelle abitudini in generale, non ultima l'inversione del ritmo sonno-veglia con perdita di ore di sonno che porta a vivere di notte e trascinarsi faticosamente di giorno, a scuola e al lavoro.

Altrettanto preoccupante è la situazione per i pazienti più anziani che hanno già malattie cardiache. I ricercatori hanno scoperto che la depressione ne peggiora la prognosi, talvolta drammaticamente”.

Per quale ragione la depressione influisce negativamente sulle malattie cardiache?

“Ogni disturbo cardiaco causa preoccupazione, ma questo non significa che spinga a fare i controlli. Infatti, per un meccanismo di rimozione e talvolta di negazione, il non fare i controlli equivale, erroneamente, alla convinzione di non avere nulla che non vada. Parafrasando “Occhio non vede, cuore non duole”, finché non lo so, non ho nulla di grave. Questo tipo di dinamica inconscia, espone a rischi talvolta molto seri, poiché induce a non aderire ai protocolli di prevenzione e a sottoporsi ai necessari controlli, inoltre porta a non assumere con precisione le terapie prescritte dagli specialisti e talvolta non assumerle del tutto, a “dimenticarle”. Le dimenticanze involontarie sono degli “atti mancati” o “lapsus d'azione”, si vorrebbe fare una certa azione e invece, se ne fa un'altra. Nel caso dei farmaci accade poiché assumerli significa prendere coscienza di avere una malattia ed entrare in contatto con l'angoscia che questo provoca. Di fatto possiamo considerarli degli equivalenti depressivi, dei sintomi depressivi sotto la forma della “dimenticanza”.

Che ruolo gioca l'ansia nei disturbi cardiaci?

“Nella storia della Medicina è ben nota la cosiddetta “nevrosi cardiaca” caratterizzata da palpitazioni (cardiopalmi), difficoltà di respiro, sensazioni dolorose in sede precordiale in cui i disturbi cardiaci sono attribuibili a problematiche di tipo emotivo e psicologico. È da tener ben presente, però, che la “cardionevrosi” è una diagnosi di esclusione, cioè la si può fare dopo accertamenti cardiologici accurati con elettrocardiogramma e analisi del sangue che gli specialisti ritengano opportune o necessarie. Specialmente nei giovani, i sintomi della nevrosi cardiaca possono confondersi con sintomi

