

Panorama.it - 04/12/2013

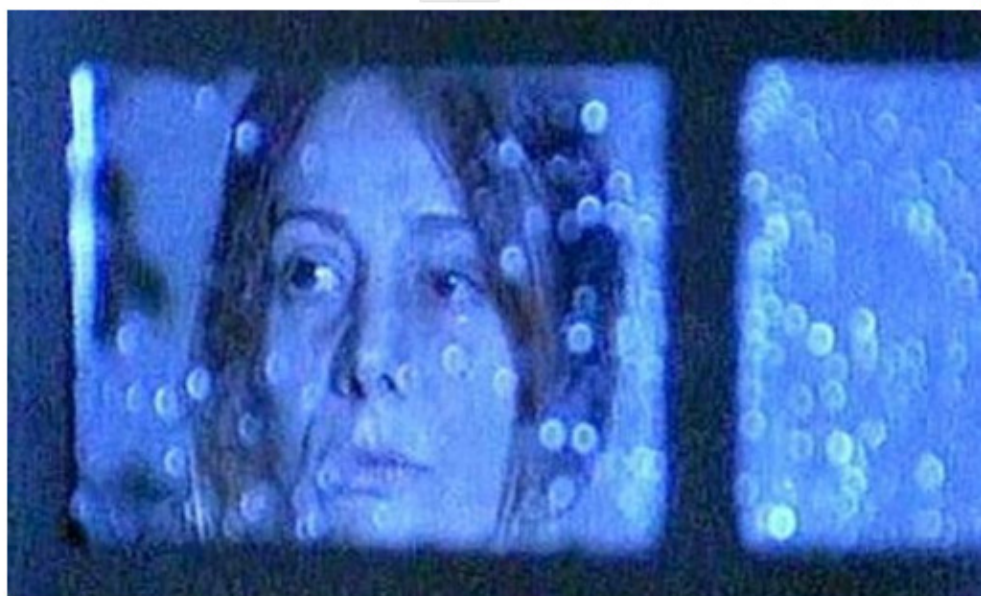
PANORAMA.IT

■ Salute: 3 su 100 con depressione da inverno, donne 4 volte più colpite

Sono le persone che all'arrivo della stagione fredda scivolano del tunnel del mal di vivere

04-12-2013 16:43

Mi piace < 0 Tweet < 1 g+1 < 0



TAG: [ADNKRONOS](#)

di [ADNKRONOS](#)

Milano, 4 dic. (Adnkronos Salute) - Ogni inverno l'esercito di chi soffre di depressione si allarga del 2-3%: tante, infatti, sono le persone che all'arrivo della stagione fredda scivolano del tunnel del mal di vivere. Il dato è una media che riguarda la popolazione adulta in Europa, dove la quota massima dei 'depressi d'inverno' si registra nei Paesi scandinavi. In generale, il problema colpisce le donne 4 volte più degli uomini. A scattare la fotografia è lo psicoterapeuta Giovanni Porta.

"La posizione geografica è strettamente correlata con i sintomi" della depressione, ricorda l'esperto in una nota, poiché "minore è il livello di irradiazione solare del luogo in cui si vive, maggiore sarà la probabilità di sviluppare sintomi depressivi". E se con l'inverno alle porte a molti può capitare di provare un velo di tristezza, "questa malinconia che tutti abbiamo in qualche modo provato risulta più grave nelle persone che soffrono di umore depresso. L'autunno e le prime fasi dell'inverno - precisa Porta - sono infatti i momenti dell'anno in cui maggiormente si scatenano i sintomi depressivi: depressione, ansia, perdita di energie, tendenza a dormire di più, ritiro sociale, perdita di interessi, aumento dell'appetito, mancanza di speranze, variazioni di peso, difficoltà di concentrazione. Un semplice consiglio per prevenire o affrontare la depressione autunnale è, dunque, di stare alla luce approfittare delle ore più calde per stare all'aperto e fare passeggiate, se possibile in compagnia di amici".

Se l'umore non passa, un aiuto può essere dato dalla psicoterapia. Per questo Porta lancia l'iniziativa 'Inverno psicologico, offrendo un colloquio gratuito per l'intero periodo invernale.