



Il Meteo.it - 04/12/2013



### Depressione: esperto, in inverno malati aumentano del 2-3%

(AGI) - Roma, 4 dic. - La depressione invernale colpisce periodicamente, ogni inizio d'autunno o inverno, il 2-3 per cento della popolazione adulta europea con punte piu' alte nei paesi scandinavi, e quattro volte di piu' le donne che non gli uomini. Lo ha riferito lo psicoterapeuta Giovanni Porta in una nota. "La posizione geografica - ha detto l'esperto - e' strettamente correlata con questi sintomi, in quanto minore e' il livello di irradiazione solare del luogo in cui si vive, maggiore sara' la probabilita' di sviluppare sintomi depressivi". Quando l'inverno fa il suo esordio spazzando via gli ultimi scampoli di estate, la sera inizia a venire buio presto e i maglioni ricominciano a fare capolino dall'armadio invece di costumi e t-shirt, e' esperienza comune, secondo Porta, quella di provare un velo di malinconia per le vacanze da poco trascorse o per il bel tempo e la maggiore liberta' di cui si e' goduto nel periodo estivo. "Questa malinconia, che tutti abbiamo in qualche modo provato, risulta piu' grave nelle persone che soffrono di umore depresso", ha detto lo psicoterapeuta. "L'autunno e le prime fasi dell'inverno sono infatti i momenti dell'anno in cui maggiormente si scatenano - ha continuato - i sintomi depressivi: depressione, ansia, perdita di energie, tendenza a dormire di piu', ritiro sociale, perdita di interessi, aumento dell'appetito, mancanza di speranze, variazioni di peso, difficolta' di concentrazione. Un semplice consiglio per prevenire o affrontare la depressione autunnale e' dunque di stare alla luce approfittare delle ore piu' calde per stare all'aperto e fare passeggiate, se possibile in compagnia di amici". Tuttavia, se anche cosi' l'umore nero non passa, per Porta un aiuto puo' essere dato dalla psicoterapia. L'umore depresso e', infatti, uno dei sintomi piu' diffusi nella popolazione italiana: si parla di quasi 2 milioni di persone. (AGI)Vai sul sito di AGI.it