

Sonno, sport e cibi giusti: ecco come reagire alla depressione post parto

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Nella depressione post parto c'è una causa ignorata

L'utero pesa in genere 60-70 grammi, alla fine della gravidanza circa 1 chilo e mezzo, e torna alle proprie dimensioni in 40 giorni: il riassorbimento del tessuto in eccesso e l'eliminazione delle "macerie" (i cataboliti) della "casa" che ha ospitato il bimbo per nove mesi incrementa le molecole infiammatorie, da cui dipendono dolore, stanchezza e sonnolenza. Queste stesse sostanze inondano anche il cervello. Da qui una neuroinfiammazione che è la base biologica della malinconia e della depressione.

Come favorire una maternità serena?

Camminare all'aperto per un'ora al giorno, di buon passo (anche con la carrozzina), riduce le molecole infiammatorie fino al 30 per cento. Ferro, magnesio, vitamina C sono essenziali per recuperare l'armonia psichica e fisica. La carenza di sonno, poi, aumenta adrenalina, cortisolo, molecole infiammatorie, e peggiora stress e irritabilità. La mamma, quindi, deve dormire per 6 ore almeno due notti la settimana. Via libera a tanta verdura e frutta, pesce, legumi e in generale a una dieta completa, varia ed equilibrata. Partner, madre, suocera, amiche... Tutti devono cooperare perché la neo-mamma possa riposarsi come si deve, ma anche andare dal parrucchiere o in palestra.