

Salute mentale: obiettivi e vulnerabilità

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Il 10 ottobre è la Giornata Mondiale della Salute Mentale. Ha finalità molteplici. Celebra l'importanza di questo aspetto della nostra salute e la necessità di essere protagonisti del miglior equilibrio mentale possibile. Sottolinea la centralità per ciascuno di noi dell'assunzione di responsabilità nel proteggerla, in primis con stili di vita sani e relazioni possibilmente affettuose e gratificanti. Sottolinea anche la persistenza del tabù e dello stigma sulla malattia mentale stessa, e l'urgenza di superarli.

Che cosa aiuta la nostra salute mentale? Una buona genetica, certamente. Vivere in salute e in un ambiente affettuoso i primi mille giorni di vita, a partire dal concepimento. I nove mesi di gravidanza non sono affatto una fase nirvanica. Il bambino è in continuo contatto biochimico, fisico ed emotivo con la mamma e, attraverso di lei, con l'ambiente, fisico ed emotivo, che la circonda. Se lei è stressata, lui è stressato. Se è anemica, anche il bambino è anemico e ne risentirà perfino la sua capacità di apprendimento fino a 19 anni di età. Se è depressa, il bambino ha più probabilità di sviluppare depressione nell'arco della vita. Se lei beve, lui uscirà dall'utero con una dipendenza da alcol già "scritta" sul suo cervello. Se lei fuma, o peggio si droga, il cervello del piccolo è già segnato da dipendenze pericolose. Ecco perché in gravidanza ci deve essere "tolleranza zero" verso alcol, fumo e droghe. Se lei vive con un partner violento, le crisi di angoscia di lei diventano paura e ansia anche per il piccolino. In positivo, se la mamma ha stili di vita sani, è serena, cammina un'oretta tutti i giorni e sorride spesso, anche il bimbo sorride. Se il partner è affettuoso, sollecito e protettivo, le vibrazioni di sicurezza e di intimità arrivano anche al piccolo, il cui cervello avrà un "imprinting" molto positivo. Anche disfunzioni ormonali e malattie croniche della mamma possono rendere più fragile la salute mentale del piccolo perché creano un'inflammatione persistente sia del corpo ("sistemica"), sia del cervello stesso ("neuroinflammatione"). Una gravidanza serena e in salute minimizza anche eventuali vulnerabilità genetiche che potrebbero predisporre a malattie mentali. Gravidanze patologiche e/o in condizioni ambientali difficili le possono invece esasperare. Questo vale per infanzia, per l'adolescenza, per l'intera fase della vita. Con una speciale seconda fase di vulnerabilità attorno alla pubertà, perché il terremoto ormonale può slatentizzare specifiche vulnerabilità all'ansia e alla depressione, specie nelle ragazze, in cui le fluttuazioni degli estrogeni tipiche del ciclo mestruale aumentano i disturbi dell'umore, che infatti triplicano nelle donne, dopo la pubertà, rispetto ai maschi.

Perché la malattie mentale fa ancor oggi così paura? E perché porta ancora con sé uno stigma millenario? Le ragioni sono molteplici. La prima è che le malattie mentali sfuggono al controllo della volontà: dire a un depresso grave "cerca di reagire" serve a poco, perché il suo cervello è letteralmente imprigionato dall'inflammatione e da alterazioni biochimiche severe. Dire a una ragazza che ha un attacco di panico «ma insomma, càmati!» ottiene l'effetto contrario. Per non dire del senso di impotenza in caso di tossicodipendenze. O di incomunicabilità, in caso di autismo o di schizofrenia. Recidività, persistenza, cronicità, senso di impotenza inquietavano in passato, e angosciano ancor oggi familiari e conoscenti. L'antico stigma della malattie mentale,

soprattutto quando ha un andamento familiare, persiste come un'onda lunga emotiva che si muove nelle acque profonde dell'inconscio collettivo.

Eppure molto è cambiato sul fronte della malattia mentale, dal punto di vista medico, psicoterapeutico e riabilitativo. Conosciamo sempre meglio le basi biologiche della malattia mentale: questo ci aiuta a valorizzare l'importanza di stili di vita sani. Essenziale l'attività fisica quotidiana (gioco attivo – non videogiochi! – nei bambini e adolescenti, camminate veloci a ogni età): studi recentissimi (Boyer et al, 2017) dimostrano una relazione inversa tra livelli di attività fisica e sofferenza mentale. Essenziali ogni notte otto ore di sonno, grande custode della salute mentale e fisica. Alimentazione curata, con pochissimo glucosio che è tossico per il cervello, e pochi cibi lievitati, perché alterano il microbiota e il cervello viscerale, che ha una parte finora impensata nella salute e nella malattia, anche mentale. Studi preliminari dimostrano che tipi specifici di alimentazione ("chetogenica", con maggiore componente di grassi insaturi, meglio ancora di omega 3) riducono l'epilessia severa nei bambini e potrebbero migliorare anche l'autismo. La salute del microbiota intestinale e del cervello viscerale sarà una delle grandi frontiere della salute, anche mentale, del futuro. Resta la tolleranza zero ad alcol (che altera anche il microbiota!), fumo e droghe.

Interessante: sta crescendo l'attenzione dei gruppi di ricerca medica più esigenti sull'efficacia oggi dimostrabile di modalità e tecniche terapeutiche non farmacologiche. Non solo psicoterapia, ma anche meditazione, spiritualità, training respiratorio di rilassamento, respiro "di pancia", lento e profondo, tutte le modalità che aiutano a riascoltare il corpo e a essere gradualmente, e di nuovo, protagonisti della propria salute. Con un aiuto biologico formidabile: terapie farmacologiche sempre più "su misura", davvero personalizzate, e psicoterapie che, se di qualità, modificano in positivo proprio le basi neurologiche della salute mentale.

Guardare in faccia la malattia mentale richiede coraggio, oggi come ieri: con una certezza, tuttavia, che ieri non c'era. Diagnosi precoce, stili di vita, terapie farmacologiche mirate, psicoterapia, gruppi di autoaiuto e sostegno affettivo possono cambiare il destino e consentire qualità di vita impensabili anche solo trent'anni fa. Con un ritorno di attenzione agli aspetti interiori, alla meditazione, alla spiritualità. Per tornare a quella cura del corpo e dell'anima, di cui ben parlava Platone, 2500 anni fa.