

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

DEPRESSIONE PERINATALE: IL COMPLESSO LEGAME TRA CIBO E UMORE

I ricercatori di tutto il mondo hanno incluso anche l'alimentazione tra fattori che influenzano il rischio di depressione perinatale (detta anche materna), una patologia a volte trascurata che può portare gravi conseguenze alla salute di mamma e bambino.

Cattivo umore, perdita di interesse e concentrazione, problemi del sonno e dell'appetito, difficoltà di concentrazione: "i segni e i sintomi della depressione perinatale sono gli stessi della depressione che colpisce la popolazione generale", spiega Brenda M. Y. Leung, autrice di uno studio che fa il punto della situazione sulle conoscenze relative a questa patologia. Si tratta di un disturbo che interessa le donne nei nove mesi della gravidanza - la depressione antenatale, che si manifesta in genere nel primo trimestre - e nel primo anno dopo il parto - la depressione post-partum, che compare nella maggior parte dei casi tra le 6 e le 12 settimane dopo il parto e può durare anche diversi anni. "Una donna depressa tende a non prendersi cura di se stessa, spesso non segue le prescrizioni del medico e cede a comportamenti rischiosi come l'abuso di alcol o droghe" affermano Leung e colleghi "molto pericolosi per la mamma, ma anche per il nascituro (pre-eclampsia, maggior rischio di parto prematuro, difficoltà nel parto, eccetera)".

"La depressione - anche quella materna - non è vista come una singola malattia, ma come una sindrome che include molti sintomi legati all'umore e che è determinata da diversi meccanismi e da fattori genetici e ambientali" ricordano gli autori dell'articolo pubblicato sul Journal of American Dietetic Association. Di certo l'alimentazione gioca un ruolo fondamentale nei processi che portano alla depressione perinatale: in particolare sono state osservate associazioni tra questo disturbo e il livello di alcuni acidi grassi poli-insaturi (acido linoleico e acido alfa-linolenico), sui quali si è finora concentrata la maggior parte delle attenzioni dei ricercatori. L'acido alfa-linolenico, che non è prodotto dall'organismo e deve quindi essere introdotto con l'alimentazione, rappresenta la base di partenza per la sintesi dei famosi omega 3 EPA e DHA, fondamentali per il buon funzionamento di mente e corpo e che aiutano anche a prevenire numerose malattie cardiovascolari. Il livello di Omega 3 nelle diete moderne è sempre più basso soprattutto a causa della diminuzione del consumo di pesce, una tendenza che potrebbe influenzare anche lo sviluppo di depressione perinatale.

Inoltre, dai pochi dati disponibili sull'argomento, sembra che anche alcuni minerali, come ferro e zinco, possano modificare il rischio di questo disturbo, così come succede in caso di carenze nutrizionali, che sono più comuni di quanto si creda nelle donne che seguono la tipica dieta occidentale.

Come dimostrano alcuni studi, infatti, anche le donne con un reddito medio-alto corrono il rischio di non nutrirsi in maniera adeguata, seguendo diete povere in zinco, magnesio, folato, iodio, vitamina D e altri componenti essenziali per un'alimentazione completa che soddisfi le esigenze di mamma e bimbo.

Fonte:

Perinatal depression: prevalence, risks, and the nutrition link--a review of the literature. Leung BM, Kaplan BJ. J Am Diet Assoc. 2009 Sep;109(9):1566-75

□