

IL MALE OSCURO SI COMBATTE CON LO SPORT

Secondo un recentissimo studio condotto dalla *Mental Health Foundation* britannica, il 22% di un campione di 200 medici di famiglia suggerisce ai propri pazienti di fare sport per superare forme lievi o moderate di depressione. Un deciso aumento, se si considera il misero 5% individuato da uno studio simile condotto Oltremania tre anni fa. Secondo la Fondazione, è importante che i medici non si limitino a compilare una ricetta prescrivendo pillole antidepressive ai loro pazienti, ma si sforzino di tener conto di altre opzioni. Alcune ricerche hanno mostrato, infatti, che l'attività fisica può aiutare le persone con forme moderate di depressione a migliorare l'autostima e ad alleviare quei sentimenti di solitudine scatenati dalla malattia.

Lo sport favorisce anche il rilascio delle endorfine, gli ormoni del buonumore.

"L'attività fisica", assicura Celia Richardson della *Mental Health Foundation* alla BBC online, "può aiutare le persone su più piani: fisicamente, socialmente e biologicamente. Spesso, poi, facendo sport si incontrano altre persone che sono state nelle stesse condizioni ma ne sono uscite o stanno meglio". Tale consapevolezza si va facendo strada anche tra i pazienti: un medico su sei ha notato un deciso aumento della propensione all'attività sportiva per combattere i disturbi dell'umore.

"La depressione è una malattia complessa" - spiega Andrew McCulloch, chief executive della fondazione - ed è bene che i medici abbiano una serie di trattamenti da offrire affinché le persone depresse abbiano una scelta".

Complimenti ai medici inglesi per questo plebiscito a favore delle terapie alternative.

