



Sanità Le mani delle lobbies della salute sul voto nelle Regioni **p.30**

Sindacato Perché Cgil, Cisl e Uil hanno perso immagine e potere **p.46**

Depressione I farmaci bluff. Sono meno efficaci dei placebo **p.134**

L'espresso

Euro 3,00

Settimanale di politica cultura economia - www.espressonline.it

N.6 anno LVI 11 febbraio 2010



Esclusivo

BOMBA FIUMICINO

Il primo aeroporto d'Italia la notte diventa terra di nessuno. Esposto a ogni rischio. Così abbiamo violato la zona sicurezza, i passaggi vietati, i check in, gli uffici e i nastri dei bagagli. Tra una folla di homeless e senza l'ombra di un controllo

PAGINE SALUTARI

Agli studi di Kirch ha dato spazio, negli anni, una delle pochissime riviste italiane non finanziate da aziende, "Psicoterapia e scienze umane" (www.psicoterapiaescienzeumane.it). Paolo Migone,



che ne è il condirettore, in un articolo dedicato alla vicenda degli antidepressivi scrive, tra l'altro: «I risultati che hanno messo in evidenza la straordinaria importanza dell'effetto placebo non devono essere ignorati, perché fanno riflettere sulla vera natura della psichiatria. In fondo, si può dire che la psicoterapia sia la disciplina che ha cercato di studiare, scomporre e utilizzare al meglio l'onnipresente effetto placebo».

BLUFF DEPRESSIVO

L'imperatore è nudo: parola di Irving Kirsch, professore al Department of Psychology dell'Università di Hull, in Gran Bretagna, e docente emerito dell'Università del Connecticut. Che ha pubblicato diversi studi per dire che quei farmaci che dovrebbero aiutare a sconfiggere il male di vivere, al contrario, non fanno nulla. Per dimostrarlo, Kirsch si è avvalso del Freedom of Information Act, la legge statunitense che tutela il diritto di accesso alle informazioni di interesse pubblico. E ha costretto l'Fda a tirare fuori dai cassetti ciò che, altrimenti, non sarebbe mai diventato di dominio pubblico, ossia i dati in base ai quali erano stati approvati sei tra gli antidepressivi più venduti, e cioè citalopram (elopram e altri), fluoxetina (prozac e altri), nefazodone (reseril, ritirato per danni epatici), paroxetina (seroxat e altri), sertralina (zoloft e altri), venlafaxina (efexor e altri).

Uno studioso americano ha messo le mani sulle carte segrete delle aziende che producono antidepressivi. E ha scoperto che non sono più efficaci dei placebo. Lo abbiamo intervistato

COLLOQUIO CON IRVING KIRSCH DI AGNESE CODIGNOLA

Kirsch ha così dimostrato che, in 47 studi clinici controllati, in gran parte sponsorizzati dalle industrie produttrici, solo il 10-20 per cento dei pazienti avverte un beneficio dovuto effettivamente all'azione farmacologica della molecola, mentre l'80-90 per cento dei depressi si sente meglio grazie al placebo. E aggiunge: tutti lo sanno, ma tutti continuano a sostenere le pillole della felicità. Per questo ha voluto intitolare un suo articolo "I farmaci nuovi dell'imperatore: la disintegrazione del mito degli antidepressivi".

Un mito che oggi vacilla sotto l'autori-

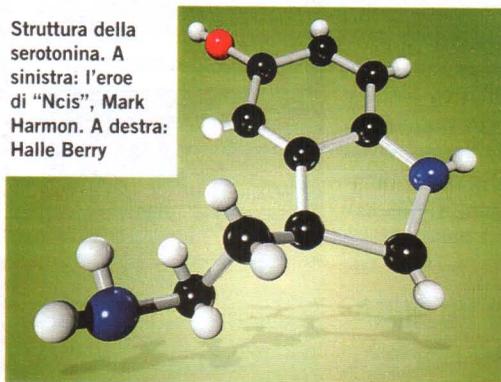
tà di un grande studio pubblicato su "Jama" che sostiene chiaramente l'inutilità di questi farmaci in chiunque non sia depresso in maniera molto grave. La ricerca si basa sui dati ottenuti sulle 160 mila donne partecipanti alla Women's Health Initiative, così come quella che dimostra come gli antidepressivi nelle donne in menopausa aumentino il rischio di ictus e morte (dati pubblicati sugli "Archives of Internal Medicine"). Un colpo ferale, che arriva dopo anni di polemiche su quanto l'uso intenso di questi farmaci aumenti il rischio di suicidio. Che cosa concludere? Ecco che

cosa ne pensa lo studioso.

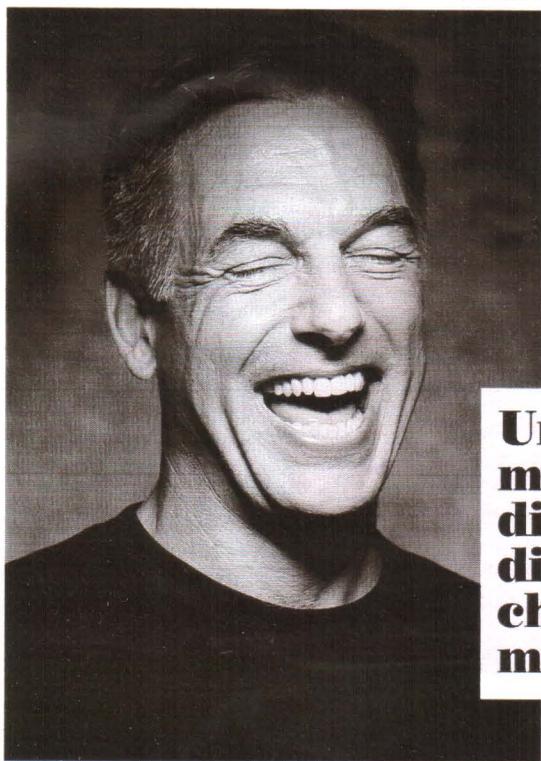
Professor Kirsch: dati nascosti, per coprire la scarsa efficacia, ambiguità degli enti regolatori per farmaci sostenuti da imponenti campagne pubblicitarie. Come è stato possibile?

«Ci si muove su un terreno scivoloso. Nelle sperimentazioni, i malati che assumono questi farmaci spesso migliorano; tuttavia, ciò che non si è detto per anni è che anche i pazienti trattati col placebo migliorano all'incirca allo stesso modo. In altre parole, i farmaci funzionano non grazie al loro meccanismo

Struttura della serotonina. A sinistra: l'eroe di "Ncis", Mark Harmon. A destra: Halle Berry



Uno studio su 160 mila persone dimostra l'inutilità di questi prodotti in chi non è depresso in maniera molto grave



IONE



scenza di quello che qualche mio collega coinvolto negli studi registrativi ha in seguito pubblicamente e senza vergogna definito "il nostro piccolo sporco segreto"».

Oggi che "il segreto" è svelato, cosa dovrebbe accadere?

«La criticità vera riguarda i meccanismi di approvazione dei farmaci e, soprattutto, la possibilità che ancora oggi hanno le aziende di tenere nascosti i dati non favorevoli. I governi e le autorità devono da una parte obbligare le aziende a tirare fuori tutti i risultati, positivi e negativi, e dall'altra condurre propri studi, indipendenti, per verificare quanto affermato ma, soprattutto, per cercare altre cure. Anche se nessuno nega il grande ruolo svolto da Big pharma nella ricerca e le quantità enormi di denaro investite in essa, non si può dimenticare che l'agenda degli enti regolatori deve porre al primo posto la salute dei cittadini, non quella delle aziende. Per questo, molto semplicemente, le agenzie di controllo non dovrebbero in alcun modo essere finanziate dalle aziende su cui devono esprimersi».

Che ruolo hanno - o dovrebbero avere - oggi gli antidepressivi?

«Iniziano a esserci timidi segnali di cambiamento, via via che vengono pubblicati nuovi

d'azione, bensì all'effetto placebo, ma questa verità è stata taciuta per anni. Nella pratica clinica, d'altro canto, se un depresso migliora, il medico non ha alcun modo per stabilire perché ciò accade. E quindi, spesso, pensa sia a cau-

sa del farmaco e continua a darlo».

Nessuna cattiva coscienza dei medici, allora? Chi ha sbagliato?

«Le informazioni più rilevanti sono state tenute nascoste per due decenni, anche se tutti gli specialisti erano a cono-

risultati: per esempio, un recente sondaggio condotto in Gran Bretagna ha mostrato che il 44 per cento degli specialisti incomincia a considerare alternative a questi medicinali. Tuttavia non bisogna illudersi, i consumi sono an- ▶

cora in aumento, e molti medici li prescrivono subito, come primo approccio a depressioni anche lievi, mentre nella stragrande maggioranza dei casi dovrebbero essere considerati come l'ultima spiaggia, e usati solo dopo che tutte le altre cure hanno fallito».

Perché invece sono tanto amati, dai medici in primo luogo?

«Negli ultimi vent'anni ci hanno raccontato che tutto era dovuto alla serotonina. Ma i dati genetici e di laboratorio (vedi box di pag 138, ndr) dimostrano che non è così. Così come lo dimostra il fatto che esistono antidepressivi che aumentano la serotonina (come la fluoxetina), altri che la diminuiscono (come la tianepina) e altri che non hanno alcun influenza su di essa, e il loro effetto è identico. Perché la serotonina non c'entra: ciò che funziona è l'effetto placebo».

Riducendo il ruolo dei farmaci, qual è il modo più efficace per affrontare la depressione?

«I dati degli ultimi anni dimostrano che la psicoterapia, soprattutto quella di tipo cognitivo-comportamentale, è l'alternativa migliore ai farmaci. Infatti, anche se i benefici immediati possono essere analoghi a quelli ottenibili con gli antidepressivi, quelli a lungo termine sono molto più

consistenti e stabili. Sappiamo che la maggior parte dei depressi trattati con i farmaci è destinato prima o poi a ricadere, ma la psicoterapia dimezza tale rischio. Inoltre, anche se i suoi costi iniziali possono essere superiori a quelli di

un protocollo farmacologico, molti dati dimostrano che negli anni è costo-efficace e più economica rispetto agli antidepressivi. A essa poi si può aggiungere la lettura di alcuni libri scritti da specialisti. In commercio se ne trovano diversi, incentrati su aspetti differenti quali il perseguimento di

Mi hanno guarito gli alberi

Uno studioso racconta come ha battuto il male oscuro studiando le piante

di **Richard Mabey**

Pubblichiamo alcune pagine di "Natura come cura", che Einaudi sta per mandare in libreria (pp. 250, euro 18,50), scritto dal celebre botanico inglese Richard Mabey che qui racconta come è uscito dal male oscuro.

Sto diventando crepuscolare, un convertito alla religione del tramonto. La primavera scorsa, ancora invischiato nell'umore nero e insicuro sul da farsi, vedevo la fine del giorno come un momento per affrontare la cupa realtà del luogo dove mi ero ritrovato a vivere. Una parte di me ambiva alla disillusione. Di conseguenza, non vedevo che le nuda ossa del paesaggio. Ora l'immagine si è rovesciata, come una stampa da negativo. Sono consapevole della struttura sottostante, che però alla luce fioca del crepuscolo diventa sfondo, sul quale spiccano i contorni brillanti del mondo: i giochi di luce nel delicato intrico di rami e ramoscelli; il terreno nudo ma pronto a essere ricoperto di vegetazione rigogliosa nel volgere di soli cinque mesi; gli sparvieri e i barbagianni, che pensavo mi avessero abbandonato. Uno psicologo direbbe probabilmente che ho ridato

significato al buio.

Dunque qui voleva andare a parare Thoreau, quando scriveva il suo celebre aforisma: «Nella natura selvaggia sta la salvezza del mondo». L'energia incontrollata della natura è fonte sia di stabilità, sia di rinnovamento, ovvero, per dirlo in metafora, delle antiche foreste come dei terreni umidi su cui crescono piante rapide come il lampo. (...)

L'idea di "natura come cura" è antica quanto la civiltà. Secondo i nostri antenati, esporsi all'aria salubre della campagna era sufficiente a "lavare via" ogni malanno. I romani dicevano solvitur ambulando, cioè "tutto si può risolvere (anche i problemi psicologici, aggiungo io) con una bella passeggiata". Nel Medioevo nascono i pellegrinaggi di massa, viaggi a piedi verso luoghi miracolosi. John Keats, malato di tubercolosi in fase avanzata, scappò sulle rive del Mediterraneo

per bere «un calice colmo del caldo Sud», lontano dalla terra «dove la gioventù cresce pallida e magra come uno spettro, e alfine muore». Secondo Michel Foucault, «la campagna, con i suoi panorami dolci e variati, riesce a distogliere i melanconici dalla loro ossessione maniacale, portandoli via dai luoghi che potrebbero far rinascere memoria della sofferenza». Il mio amico Ronald Blythe, grande cantore dell'East Anglia, mi ha mostrato i vecchi sanatori dove all'inizio del Novecento venivano ricoverati i pazienti meno ricchi. Lui aveva fatto in tempo a vederli, sdraiati in terrazza con qualsiasi tempo, a volte con una coltre di neve a coprire gli impermeabili

Psicoterapia e sport. Molti studi dimostrano che controllano più a lungo la malattia. Senza effetti collaterali

attività gradite, il rafforzamento delle relazioni sociali, la percezione di sé e così via, che anch'io consiglio sovente ai miei pazienti; riconosco che il ricorso ai libri potrebbe sembrare una soluzione semplicistica e inadeguata, ma ci sono ormai diversi studi che dimostrano che alcuni testi, da ▶



Foto pagina 134-136: J. Avramov - Corbis / Outline, D. Federici - Corbis / Outline, S. Contrasto. Pagina 136-137: M. Laurita - Corbis / Outline, L. Carone - Corbis / Outline

L'att
M
A dest
Cobu
Richa

con cui proteggevano le coperte (già, la natura non è sempre facile, calda e accogliente). La cura si basava sulla sottomissione al mondo naturale, nella speranza che ci "portasse via da noi stessi", riunendoci con la terra dei sani a cui appartenevamo di diritto. Ma a me non è successo proprio questo. Ho provato varie volte a esorcizzare la depressione esponendomi agli elementi, ma nel frattempo mi ero troppo allontanato dal mondo; ne ricevevo solo un rimprovero, che mi comunicava senza troppe cerimonie la mia esclusione, oltre a un senso di vergogna totalmente sprecato, rovinato dalla mancanza di impegno.

Penso che la mia cura sia avvenuta tramite un processo diametralmente opposto: sono stato aiutato non a uscire da me, ma a rientrare in comunione con la natura e a riaccendere gradualmente la fantasia. Se devo scegliere un momento speciale in cui mi sono sentito "curato", penso alla mossa geniale di Polly (la moglie dello scrittore, ndr), ispirata dall'amore, che mi ha trascinato di peso sotto il faggio nel giardino della mia vecchia casa e mi ha infilato una penna in mano. Quei primi, malcerti sforzi creativi mi hanno aiutato a riprendere contatto più della brezza d'autunno tra gli alberi. Il senso di ripresa fisica è arrivato dopo,

con il supporto reale e metaforico del passaggio dal folto del bosco agli stagni luccicanti e mutevoli. Dovevo solo ascoltare e alzare lo sguardo al cielo. Non so come, ma in questo processo ho trovato una nuova fiducia in me stesso; non sono più timido e non ho grandi fobie. Mi sembra anche di essere diventato più curioso e chiacchierone, uno di quei tipi che ti attaccano un bottone che non finisce più, interrompendo le tue meditazioni. In tutta onestà, però, non me la sento di dire chiaramente di essere "guarito". Sono abbastanza convinto che non precipiterò più in certi abissi, ma sono pur sempre una cassa di risonanza che risponde a volte in modo esagerato alle tempeste emotive, amplificandole. Con la sua tipica generosità, Polly cerca di convincermi che tutto è parte di una sensibilità generale, che comprende anche l'ansia per il mancato ritorno delle rondini. Ma temo che questo modo di ragionare sia un po' troppo olistico. Il mio obiettivo realistico (e non sempre raggiunto) è imparare ad accettare le mie bizze, a lasciarmi andare al "respiro del mondo", anche se a volte mi



strapazza un po'. Ho anche sviluppato una strana fascinazione per gli esseri vegetali, nel senso che mi piacerebbe sintonizzarmi meglio con quelle creature che vivono sulla terra senza il privilegio della coscienza: anche loro sono parte della comunità. Non voglio "vegetare", ritirarmi dal mondo, ma cercare di far combaciare, delicatamente, i nostri sensi antichi e condivisi con le nostre azioni. Non è un'ambizione da poco, in una cultura come quella moderna, ebbra di adrenalina. Abbiamo un disperato bisogno di imparare a vivere simultaneamente nel nostro mondo e in quello della natura.

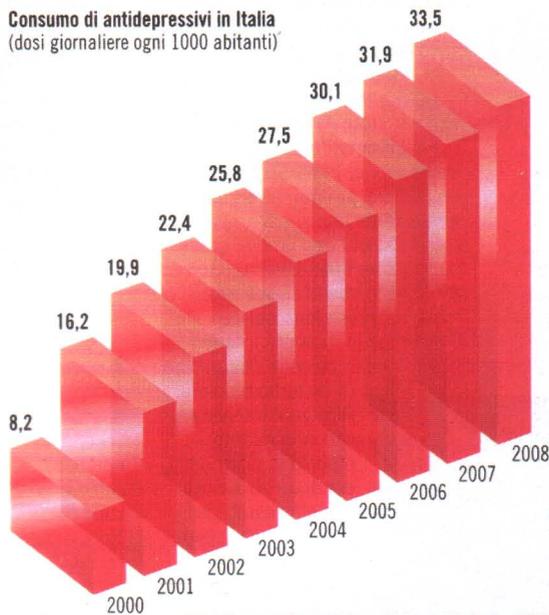
© 2005 Richard Mabey
© 2010 Giulio Einaudi editore

PAGINE SALUTARI

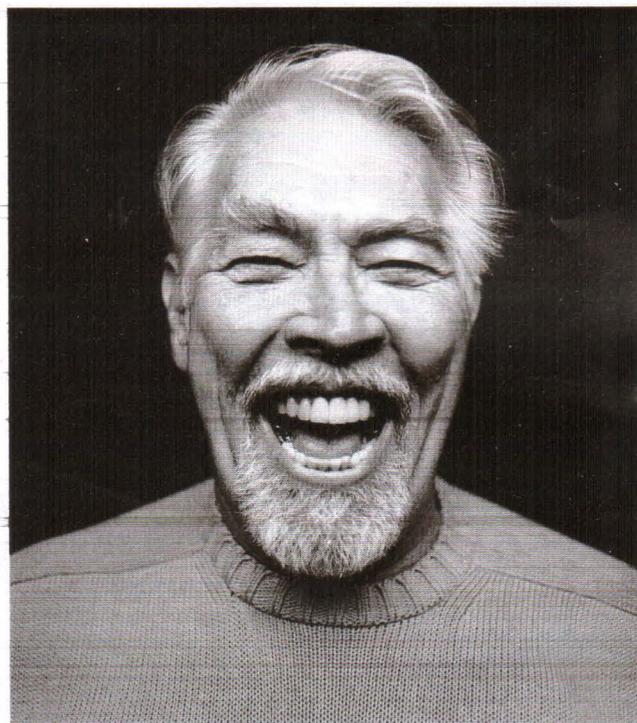
Agli studi di Kirch ha dato spazio, negli anni, una delle pochissime riviste italiane non finanziate da aziende, "Psicoterapia e scienze umane" (www.psicoterapiaescienzeumane.it). Paolo Migone, che ne è il condirettore, in un articolo dedicato alla vicenda degli antidepressivi scrive, tra l'altro: «I risultati che hanno messo in evidenza la straordinaria importanza dell'effetto placebo non devono essere ignorati, perché fanno riflettere sulla vera natura della psichiatria. In fondo, si può dire che la psicoterapia sia la disciplina che ha cercato di studiare, scomporre e utilizzare al meglio l'onnipresente effetto placebo».

Una montagna di pillole

Consumo di antidepressivi in Italia
(dosi giornaliere ogni 1000 abitanti)



Fonte: Rapporto Osmed-L'uso dei farmaci in Italia, 2009



L'attrice Sarah McLachlan.
A destra: James Coburn. In alto a destra: Richard Mabey



A sinistra:
la cantante
Michelle Brach

L'attività fisica? Che ruolo ha?

«Ha un ruolo fondamentale e spesso sottovalutato nella cura delle depressioni. Molti studi lo hanno rilevato, mentre altri hanno messo a confronto l'efficacia di vari tipi di esercizi con quella delle diverse psicoterapie e dei farmaci, e altri ancora hanno provato a sommare l'effetto degli uni e degli altri. Il risultato, così come emerso in alcune rassegne di studi, è sempre lo stesso: lo sport aiuta a controllare le de-

tre, sono emersi risultati sorprendenti. Per prima cosa le ricerche hanno rilevato che l'esercizio fisico ancora funziona meglio sulle depressione medio-gravi che su quelle più lievi. E hanno visto che gli effetti benefici dello sport sono duraturi e, anzi, aumentano nel tempo, se il depresso è costante nello svolgimento dell'attività scelta, che deve consistere in media in venti minuti di allenamento tre volte alla settimana».

Qualunque attività?

«Va bene tutto, purché sia gradito e ben accetto. Sul perché lo sport faccia così bene, per ora ci sono solo teorie: probabilmente in gran parte è dovuto al rilascio di endorfine. Comunque, anche se tutto causato dall'effetto placebo, per convincersi di quanto lo sport sia positivo basta confrontare i suoi effetti collaterali con quelli dei farmaci. Con questi ultimi il depresso va incontro a disfunzioni sessuali, nausea, vomito, insonnia, convulsioni, diarrea, cefalea, rischio di pensieri suicidi e sonnolenza. Con lo sport si ha la possibilità di mettere sotto controllo il proprio colesterolo, di perdere il peso in eccesso, di dormire meglio, di avere un miglioramento della libido, del tono muscolare, della funzionalità cardiaca e vascolare e, in definitiva, di vedere la propria aspettativa di vita allungarsi. Non mi resta che dire: potendo scegliere, quale dei due effetti placebo preferireste?». ■

soli o in aggiunta alla psicoterapia, hanno un'efficacia ancora misurabile dopo tre anni, soprattutto quando la depressione non è troppo grave. Come lo sport»..

pressioni lievi, e la sua efficacia è paragonabile a quella delle terapie psicologiche o farmacologiche, soprattutto sul lungo periodo. Da queste ricerche, inol-

LA SEROTONINA È ASSOLTA

Diversi studi mettono in discussione il fatto che la serotonina, sulla quale agiscono gli antidepressivi (foto 1), abbia un ruolo centrale nella malattia. E identificano nuovi possibili geni e proteine coinvolti.

Serotonina Un gruppo di psichiatri dell'Università di Chicago ha dimostrato, sugli "Archives of General Psychiatry", che nel cervello dei ratti depressi sono presenti diverse modificazioni genetiche, ma i geni interessati non hanno nulla a che vedere con quelli della serotonina

né con quelli degli altri neurotrasmettitori. Un altro gruppo di psichiatri, del Centre for Addiction and Mental Health, ha pubblicato sulla stessa rivista dati che dimostrano che gli enzimi collegati con la serotonina non sono affatto aumentati nei depressi, come ci si aspetterebbe se ne fossero la causa.

Sinucleine sono piccole proteine da tempo sospettate di giocare un ruolo importante nella depressione, perché la loro funzione è quella di regolare il livello di alcuni neurotrasmettitori.

Nuovi dati confermano che sia gli animali che gli uomini depressi hanno alti livelli di sinucleine; al momento sono in corso alcuni studi volti a verificare se una loro modulazione possa tradursi in effetto terapeutico.

Geni (foto 4) sono diversi i geni chiamati in causa nella depressione. In particolare, uno studio sui topi dimostra che alterandone uno si hanno profonde modificazioni dell'umore; studi su autopsie hanno anche dimostrato che lo stesso gene, molto rappresentato nel cervello, è espresso in quantità inferiori alla norma in persone che soffrono di disturbo bipolare. Altri geni interessati, secondo quanto emerso in ricerche condotte su 1.500 gemelli seguiti per 15 anni, potrebbero essere quelli che sono collegati all'ansia e all'insonnia nei bambini.

Cortisolo (foto 3) l'ormone dello stress è più elevato nelle persone depresse e di recente uno studio presentato a un congresso americano ha dimostrato che l'alterazione dei livelli di cortisolo è presente anche nei bambini obesi e depressi, fatto che rafforza molti studi epidemiologici su obesi di tutte le età. Il legame tra obesità e depressione costituito dal cortisolo (che interviene anche nel metabolismo dei grassi) potrebbe dunque essere qualcosa di più che una semplice reazione emotiva a una condizione che peggiora la qualità della vita.

Epilessia (foto 2) gli epilettici soffrono di depressione due volte di più rispetto ai non epilettici; secondo diversi studi pubblicati, non si tratterebbe solo delle conseguenze delle convulsioni sulla qualità della vita. Non solo: la depressione migliora sensibilmente se l'epilettico viene curato chirurgicamente, come se i centri neuronali interessati fossero coinvolti in entrambe le malattie.

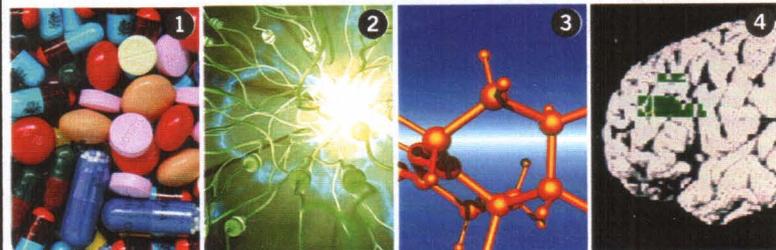


Foto: I. Snyder - Corbis / Outline, Spi - Contrasto (4)