

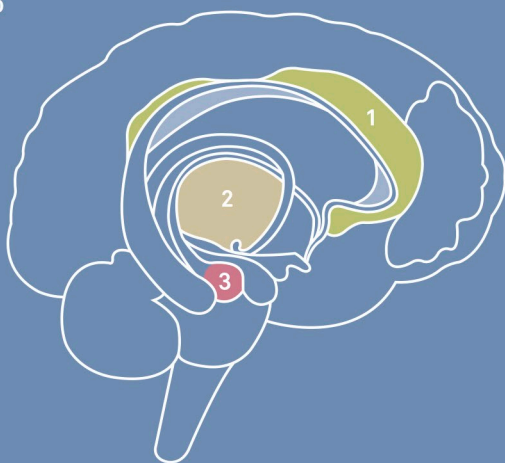


COSA SUCCEDDE NEL CORPO?

Il sistema limbico

1 Gyrus cinguli

In presenza di depressione aumenta l'attività nelle aree del gyrus cinguli, che riveste grande importanza nell'elaborazione emotiva e intellettuale delle sensazioni.



2 Talamo

Il talamo costituisce la parte più grande del diencefalo e viene definito come la «porta della coscienza». Le sue funzioni centrali sono il controllo motorio e la gestione del sistema sensoriale e della psiche.

3 Amigdala

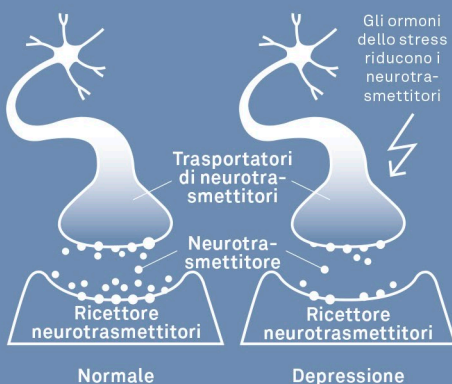
L'amigdala svolge un ruolo importante nella regolazione delle emozioni e dei ricordi – è particolarmente attiva in caso di paura o aggressioni. Nelle persone affette da depressione, l'attività dell'amigdala risulta spesso alterata.

I sentimenti nascono nel cervello

Spesso, le persone affette da depressione non sanno bene cosa ci sia «che non va». Si sentono apatici, stanchi e non riescono a provare gioia. Effettivamente, quando è in atto una depressione, il metabolismo del cervello è disturbato. Chi ne è colpito soffre di una carenza di neurotrasmettitori, che trasmettono, appunto, gli impulsi tra due neuroni – lo scambio di informazioni non funziona più quindi come dovrebbe. Da alcune indagini è emerso che in una depressione l'attività del cosiddetto sistema limbico, il quale è coinvolto nell'elaborazione dei nostri sentimenti, è alterata.

Fuori equilibrio

Nelle depressioni i neurotrasmettitori svolgono un ruolo decisivo. I neurotrasmettitori serotonina, dopamina e noradrenalina non sono più in equilibrio. La loro concentrazione è ridotta, il che può portare in alcune aree del cervello a una trasmissione alterata delle informazioni tra i neuroni.



Lo sport aiuta

Alcuni studi rivelano che l'attività fisica in caso di depressione lieve ha un effetto simile a quello degli antidepressivi.

Punti dolorosi

Spesso le depressioni si presentano in concomitanza con mal di schiena o insonnia, motivo per cui la diagnosi non è sempre facile per il medico. E, viceversa, certe malattie e anche lo stress possono innescare una depressione.

