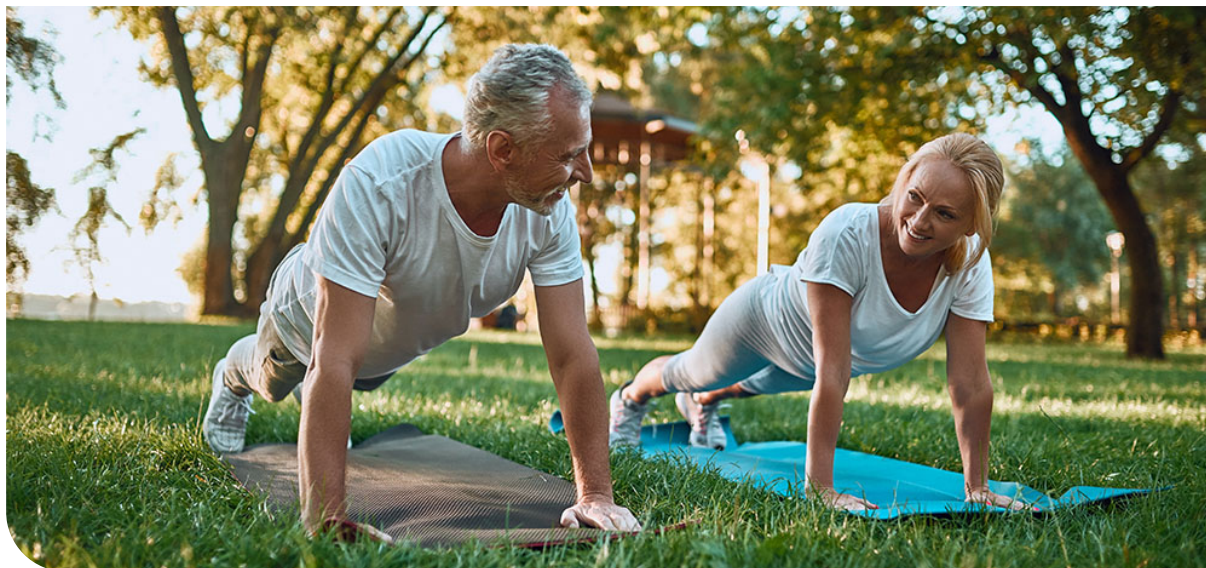


# Depressione senile: l'attività fisica aiuta a combatterla



## INDICE

■ **Quanta attività fisica bisogna fare per avere un buon umore?**

■ **Come riconoscere la depressione senile**

■ **Quanto e quale esercizio fisico puoi fare?**

■ **Come affrontare la depressione senile**

■ **Perché l'esercizio fisico fa bene all'umore?**

## Quanta attività fisica bisogna fare per avere un buon umore?

Bastano **30 minuti al giorno per circa 3-5 giorni alla settimana**.

- Inizia **camminando dieci minuti al giorno** e aggiungi un minuto ogni giorno fino a raggiungere il tuo obiettivo.
- Se credi di non avere abbastanza tempo per allenarti, pensa a quello che spendi, ad esempio, per guardare la TV. Quanti passi potresti fare, invece, in quel tempo? Puoi adottare **questo metodo anti-pigrizia**: imposta una sveglia in un determinato momento della giornata ogni giorno, sarà il **tuo appuntamento quotidiano con il buon umore e la salute**. Puoi fare una passeggiata al parco, **andare in bicicletta**, andare in montagna per praticare **nordic walking** o al mare per fare **ginnastica in acqua**, etc. Trova un'attività che ti piace svolgere, possibilmente in compagnia.

## Come riconoscere la depressione senile

Sei appena andato/a in pensione e la gioia del poterti finalmente riposare è stata rapidamente sovrastata da **un sentimento negativo di inutilità**? **Non sottovalutare questo campanello d'allarme**, potrebbe essere l'inizio di una "curva emotiva in discesa". Capita a tutti di avere delle giornate no, di sentirsi un po' tristi, tuttavia, **se il nostro tono dell'umore si modifica stabilmente in maniera negativa**, potremmo avere a che fare con **la depressione**. Il pensionamento, un lutto, la diagnosi di una

patologia tipica dell'anziano, etc. sono tutti fattori che possono scatenare quella che viene definita “**depressione senile**”, un cambiamento negativo del tono dell'umore che può colpire fino al **15% delle persone sopra i 65 anni**.

Come tutte le forme di depressione, anche quella senile si caratterizza per:

- **un umore triste, spesso con perdita di interessi** (quello che prima ci piaceva fare, ora non ci piace più e non abbiamo più voglia di farlo);
- **cambiamenti nelle abitudini del sonno** (**insonnia** o, al contrario, passare eccessive ore a letto);
- **modifiche del peso corporeo** (**dimagrimento** o **aumento di peso**). Tu sai qual è il tuo Indice di Massa Corporea (BMI), cioè il valore che ti aiuta a capire se sei normopeso? Conosci la tua percentuale di massa grassa e massa magra? Calcolalo velocemente e gratuitamente [qui](#).
- **facile affaticamento, debolezza, sensazione di mancanza di forze, spossatezza;**
- **sentimenti negativi** (es. di colpa, di frustrazione, di angoscia, etc.) e **pensieri ricorrenti di morte**.

Gli aspetti più peculiari della persona affetta da depressione senile sono:

- **la facilità al pianto**
- **l'irritabilità**
- **la tendenza a preoccuparsi eccessivamente** anche di cose poco importanti
- **l'apatia**
- **il lamentare frequentemente problemi fisici o deficit mentali**, come un **calo della memoria** o **dell'attenzione**, problemi su cui la persona anziana si focalizza in maniera importante, mostrandosi particolarmente turbato e cercando una soluzione a tutti i costi.

## Quanto e quale esercizio fisico puoi fare?

Le linee guida della Società Europea di Cardiologia indicano che arrivare a praticare **almeno 150 minuti alla settimana di attività fisica aerobica** moderata-intensa (ad esempio, camminata a passo veloce, giro in bicicletta, ballo, aerobica in acqua) è associato ad una **riduzione di almeno il 30% di mortalità, comorbidità, malattie cardiovascolari, demenza, fragilità e disabilità**. È consigliato eseguire anche **qualche esercizio di resistenza**, alternato all'attività aerobica, **almeno due volte alla settimana** (8-10 differenti esercizi per 10-15 ripetizioni ad ogni sessione settimanale), ciò per favorire il mantenimento delle proprie capacità neuromuscolari. Tra questa tipologia di esercizi vi sono **yoga, pylates**, ma anche più banalmente **salire le scale** o **fare giardinaggio comprensivo di scavatura e spalatura della terra**. Se non hai mai fatto attività fisica o se hai già avuto qualche problema di cuore, consulta sempre prima il tuo medico per accertarti di poter iniziare a fare sport senza bisogno di alcun controllo aggiuntivo prima.

- Ricorda: una vita fisica attiva, anche se iniziata in età avanzata, si traduce in **una vita più sana e longeva**. L'importante è iniziare: una volta intrapresa l'attività fisica regolare, si innescherà un tale circolo biochimico dentro di te che **non potrai più rinunciare ai tuoi minuti di esercizio giornaliero!**

## Come affrontare la depressione senile

Purtroppo, l'avanzare dell'età è un fenomeno fisiologico e non si può bloccare. Però, **la depressione senile può essere prevenuta ed affrontata** attraverso:

- **una dieta ricca di ferro, selenio, vitamine del gruppo B e C**. Alcuni alimenti possono stimolare i neurotrasmettitori cerebrali (noradrenalina, serotonina e dopamina). In particolare, il **triptofano** (aminoacido essenziale reperibile in molte proteine di origine animale e vegetale) è un **precursore della serotonina**, l'ormone del buon umore. **Latte e derivati** come Grana Padano DOP sono **alimenti ricchi di triptofano**. Se consumati nelle giuste quantità e frequenze, permettono di contrastare la depressione. Grana Padano DOP, in particolare, è il formaggio **naturalmente senza lattosio più ricco di calcio** tra quelli comunemente consumanti, contiene inoltre **proteine ad alto valore biologico** (con i 9 aminoacidi essenziali), magnesio, **vitamine importanti** come **B2 e B12** e **antiossidanti** come **vitamina A, zinco e selenio**. Consulta [questa dieta](#) per sapere cosa devi mangiare in caso di depressione.
- **L'attività fisica regolare e costante**. È stato dimostrato che anche un'attività fisica leggera può prevenire fino al **12% dei casi di depressione**.
- **Una rete stretta di amici e affetti**.

Perché l'**esercizio fisico fa bene** all'umore?

Si tratta soprattutto di **un'interazione chimica**. L'**attività fisica**, infatti, **stimola la produzione** di una serie **di sostanze a livello cerebrale associate ad effetti positivi** sul nostro organismo e sul nostro umore.

- Tra queste sostanze vi sono **le endorfine**, che hanno proprietà analgesiche, e soprattutto **la serotonina**, una sostanza che **regola il tono dell'umore** in maniera positiva, a tal punto da essere uno dei **principali componenti dei farmaci antidepressivi**.
- L'attività fisica **riduce il cortisolo, l'ormone correlato allo stress e all'ansia**, ed aumenta il calore corporeo **riducendo la tensione muscolare e favorendo un sonno equilibrato e ristoratore**.
- Muoversi fa bene all'umore, ma ha anche numerosi benefici fisici, in quanto **diminuisce il rischio di eventi cardiovascolari e malattie metaboliche, aumenta le capacità cognitive** ed aiuta a **mantenere le competenze neuromuscolari, l'equilibrio e la coordinazione**.

Svolgere attività fisica regolare aiuta inoltre a distrarsi, dà una sensazione di realizzazione, rappresenta un'opportunità di interazione con gli altri e può permettere di porsi degli obiettivi fisici, tutti aspetti che aiutano ad uscire dall'isolamento e dall'apatia della depressione.

#### **AVVERTENZE**

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.