

Spezzare il circolo vizioso con una nuova consapevolezza di sé e nuove abitudini.

* Tutti i diritti sono riservati. La riproduzione a scopi non commerciali è possibile citando l'Autore e la Fonte della pubblicazione

di Francesco Bottaccioli

L'editoriale degli Archives of internal medicine che commenta gli studi sulla depressione come importante fattore di rischio di cardiopatia si chiede perché i cardiologi non tengano ancora nel dovuto conto queste evidenze scientifiche.

C'è un problema di formazione e informazione. È evidente che se i medici di base e specialisti ricevessero sull'argomento tanta informazione quanta ne ricevono sui farmaci anticolesterolo, la situazione cambierebbe! Ma non basta. La soluzione non può essere quella di aggiungere alle statine l'antidepressivo. Come fa notare Psychosomatic Medicine, che ha dedicato all'argomento un fascicolo speciale appena uscito, occorre analizzare gli ostacoli che una persona trova a mettere in pratica buone nuove abitudini, che del resto sono alla base di ogni programma di prevenzione e di riabilitazione post-infarto. Smettere di fumare, fare attività fisica, mangiare in modo salutare, controllare lo stress è possibile, scrive Alan Rozanski, cardiologo della Columbia University, se al paziente non arrivano solo direttive, ma indicazioni pratiche di autoregolazione, basate sulla conoscenza e sulla stima di sé. In questo senso, fondamentale è un programma di tecniche antistress. (f.b.)

TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI. LA RIPRODUZIONE E' CONSENTITA SOLO CITANDO PER ESTESO LA FONTE (AUTORE E RIVISTA)