

Il Messaggero

Covid, psicanalista Lucattini: "Medicina integrata risorsa contro ansia adolescenti"

[ULTIMISSIME ADN](#)

Sabato 13 Marzo 2021 di AdnKronos

Roma, 11 mar. (Adnkronos Salute) - Cresce il disagio degli adolescenti per l'impatto della pandemia. E "le terapie integrative sono una grande risorsa perché - escluse situazioni molto specifiche che hanno bisogno di trattamenti tradizionali - fitoterapici, nutraceutici, integratori, omeopatia, danno ottimi risultati nei disturbi reattivi. Ovvero ansia o depressione in reazione ad un evento, in questo caso la pandemia o la Dad". Lo ha spiegato Adelia Lucattini, psichiatra e psicoanalista della Società psicoanalitica italiana (Spi) nel corso dell'incontro on line "L'impatto Covid sugli adolescenti risvolti psicologici ed esperienza clinica", durante il quale l'esperta ha ricordato che "esistono moltissimi prodotti naturali che noi possiamo utilizzare per affrontare i diversi disagi".

A cominciare dall'insonnia e l'ansia "primi sintomi da trattare, in assoluto - ha spiegato - perché non sono sopportabili". In questi casi, ha precisato l'esperta, "sono molto utili i prodotti a base di magnesio, purché siano a dose terapeutica, non inferiore a 300 mg e possibilmente con aggiunta di selenio e vitamine. Alcune di esse, come la B12 sono importanti per il tono dell'umore". Un adolescente ansioso che non dorma, ha aggiunto Lucattini, "avrà sicuramente anche un'alimentazione non equilibrata, sia in eccesso sia in difetto. Quindi poter utilizzare un buon prodotto di integrazione è molto efficace anche a controllare l'ansia".

Per quanto riguarda l'insonnia sono utili "prodotti a base di melissa, di semi d'uva e, ancora una volta, di magnesio, che favorisce il metabolismo cellulare". Mentre per i disturbi depressivi "esistono molti fitoterapici che hanno azione diretta, utilizzati anche nella medicina convenzionale". Importante, inoltre, che "accanto a prodotti che abbiano un'azione ansiolitica e antidepressiva, si utilizzino dei probiotici. Questo perché la serotonina viene prodotta a livello intestinale ed è importante associare sempre probiotici ad alto dosaggio, in grado di favorirne la produzione", ha aggiunto l'esperta, sottolineando l'utilità di prodotti incapsulati che hanno il vantaggio di "svincolare da orari di assunzione e possono essere usati anche in caso di trattamento con antibiotici, oltre ad avere una biodisponibilità certa".

La certezza della biodisponibilità "è molto importante quando c'è in corso una terapia antidepressiva o con ansiolitici". In questi casi, infatti, è ugualmente utile, secondo l'esperta, l'integrazione con farmaci naturali, perché "favoriscono il miglioramento sintomatico e ci permettono una modulazione della terapia classica in modo da raggiungere la dose minima efficace". In questo modo, utilizzando il farmaco tradizionale al minimo possibile, "se ne riducono anche gli effetti collaterali".

In caso di emicrania, "come sintomo di accompagnamento alla depressione - conclude Lucattini - può essere utile usare dei compositi con belladonna, chelidonium, calendula, utilizzati con le dosi terapeutiche giuste. Le terapie omeopatiche possono essere di grande aiuto: abbiamo a disposizione molti rimedi che permettono terapie molto personalizzate".

Vai all'articolo:

https://www.ilmessaggero.it/ultimissime_adn/covid_psicanalista_lucattini_medicina_integrata_risorsa_contro_ansia_adolescenti-5828748.html