benessere & salute

GIOVEDÌ 26 FEBBRAIO 2015

a cura di STEFANO TAMBURINI

RISPONDE LA DOTTORESSA ADELIA LUCATTINI*

Fra dieta e depressione che legame può esserci?

Per necessità di salute mi sono messa a dieta e, con l'aiuto di un bravo dietologo e facendo un po' di sport, ho perso nove chili in quattro mesi. Da dieci giorni mi sento giù di morale, spossata, abbattuta. Il medico di famiglia mi ha consigliato una terapia antidepressiva per stare meglio e poter continuare la dieta. Sono tentata di abbandonare la dieta ma mi chiedo anche se la medicina possa essere la via migliore per me.

LUCIA, 45 ANNI, REGGIO EMILIA

Ogni dieta espone al rischio di depressione perché il sovrappeso è spesso espressione di depressione, manifesta o mascherata, e di ansia. Gli zuccheri provocano un piacere simile a quello delle droghe, e provocano dipendenza fisica e psicologica. Inoltre, il masticare tranquillizza ed è consolatorio. Se necessità di salute lo impongono, la dieta va portata avanti. Quando si manifestano sintomi depressivi, è utile però una terapia antidepressiva, prescritta da uno specialista. Trattata la depressione, anche il problema col cibo si ridurrà. Per rendere i risultati duraturi è necessaria però anche una psicoterapia, che permetta di capire le cause del suo cattivo rapporto col cibo.

* PSICHIATRA PSICOTERAPEUTA E PSICOANALISTA, ROMA