

Recentemente, su "Salute", abbiamo segnalato il complesso rapporto tra grassi e cervello, raccontando, tra l'altro, un caso clinico, davvero impressionante, pubblicato sulla rivista Archives of general psychiatry.

Un gruppo di medici inglesi ha descritto il caso di un ventenne, da sette anni affetto da una grave forma di depressione resistente ai farmaci, che, con una somministrazione di olio di pesce, nel giro di un mese, ha migliorato nettamente tutta la sintomatologia, al punto che, nell'arco di nove mesi, la malattia appare in remissione completa.

Sul numero di Ottobre della stessa rivista, David F. Horrobin, uno dei componenti del gruppo, assieme a Malcolm Peet, dell'Università di Sheffield, hanno pubblicato i risultati di uno studio controllato, realizzato con settanta persone, reclutate da medici di famiglia. Gran parte di loro sono donne, con una età media sui quarantacinque anni e un livello di depressione abbastanza accentuato, nonostante seguano regolarmente la normale terapia farmacologica. Questa relativa inefficacia dei farmaci ha spinto i ricercatori a provare su un gruppo quello che era successo al giovane di cui abbiamo parlato sopra.

Le persone partecipanti allo studio, oltre ai soliti farmaci antidepressivi, hanno preso, per dodici settimane, pillole contenenti olio di pesce, a un dosaggio da uno a quattro grammi al giorno, oppure un placebo (paraffina). I risultati sono davvero interessanti. I gruppi che hanno ricevuto un trattamento con l'olio di pesce sono andati

Una ricerca inglese dimostra che quello di pesce migliora l'umore in modo evidente

L'OLIO CHE TI TIRA SU

Grassi omega-3 come psicofarmaci

di FRANCESCO BOTTACCIOLI *

nettamente meglio del placebo, migliorando il punteggio, misurato con apposite scale (Hamilton e altre), riguardo ai sintomi chiave della malattia: umore depresso, fobia sociale, disturbi del sonno, stanchezza.

Ma il fatto più intrigante è che il migliore risultato è stato ottenuto con il dosaggio più basso di olio di pesce: un grammo al giorno.

A questo dosaggio, l'entità del miglioramento è di ampiezza superio-

re, scrivono gli autori dello studio, a qualsiasi altro risultato ottenuto con l'aumento del dosaggio dei farmaci, che è una pratica standard in caso di inefficacia del primo dosaggio del farmaco.

Ovviamente, è troppo presto

per tirare conclusioni definitive, soprattutto perché lo studio è di piccole proporzioni, ma la conferma che queste ricerche sono su una strada, che appare molto feconda, viene da studi preliminari, realizzati su persone affette da depressione cosiddetta bipolare (quella che una volta si chiamava disturbo maniaco-depressivo) e su persone affette da disturbi psicotici.

Lo studio sul disturbo bipolare è stato pubblicato nel 1999 e condotto da Andrew Stoll, psichiatra, direttore del laboratorio di ricerca in psicofarmacologia della Harvard Medical School e autore di un libro "The omega-3 connection", uscito negli Usa alla fine dell'anno scorso. Anche in questo caso, i risultati sono positivi.

Due studi clinici, uno dell'anno scorso e l'altro di quest'anno, hanno poi testato l'efficacia della "supplementazione" dell'olio di pesce nelle persone affette da disturbi psicotici. Il primo studio con placebo, ha mostrato un buon risultato nel gruppo in trattamento, ma lo studio era davvero piccolo, poche decine di persone. Il secondo, pubblicato nel febbraio di quest'anno, con oltre un centinaio di pazienti, ha potuto dimostrare l'efficacia, nella riduzione della sintomatologia, della supplementazione di due grammi di olio di pesce al giorno, solo in un sottogruppo.

Come si dice, quindi, c'è ancora strada da fare, ma, in attesa delle evidenze definitive, considerato che gli eventuali effetti collaterali sono davvero minimi (qualche doloretto di pancia, a meno che non ci sia una tendenza alle emorragie) in particolare alla dose efficace più bassa (1 grammo al giorno), sarebbe davvero utile che l'olio di pesce (nonché l'indicazione di consumare pesce frequentemente) divenisse una chance del medico di base e dello specialista, non solo per proteggere il cuore e ad abbassare i trigliceridi, ma anche per il cervello.

* Presidente della

Società italiana di Psico-neuro-endocrino-immunologia



Il farmaco più prescritto nel mondo, la fluoxetina cloridrato (Prozac) produce un miglioramento significativo solo nel 56 per cento di coloro che seguono un ciclo completo di terapia, che dura parecchi mesi. Ma solo il 70 per cento, mediamente, arriva in fondo alla cura a causa degli effetti collaterali.

Per questo, va emergendo un orientamento alla terapia integrata della depressione, con combinazione di farmaci, psicoterapia, attività

I rischi di una dieta sbilanciata a favore della carne

Effetti collaterali da farmaci? Ai depressi anche sport e dieta

fisica, l'esposizione alla luce, l'alimentazione. Il pesce, ricco di acidi grassi polinsaturi omega-3, è il perno dell'alimentazione. La ragione sta innanzitutto nel fatto che il cervello è l'organo più grasso del nostro organismo, le cui membrane cellulari sono ricche di fosfolipidi, composti da una molecola di grasso (glicerolo) legata, da

una parte, all'acido fosforico e a un alcol, e, dall'altra, a un acido grasso, per lo più polinsaturato, che può essere omega-6 od omega-3.

La membrana che avvolge la cellula nervosa ha un equilibrio tra colesterolo, fosfolipidi con acidi grassi omega-6 e omega-3. Se una dieta squilibrata (per esempio con poco o niente pe-

sce e molta carne) riduce la presenza di omega-3, è il funzionamento del neurone che viene ad essere compromesso (alterazione dell'apertura dei canali ionici, alterazione della espressione genica, disturbo nella neurotrasmissione). Ci sono evidenze, da studi europei, nordamericani, australiani e giapponesi, che, nella depressione e in altri disturbi psichiatrici, l'equilibrio tra omega-6 e omega-3 viene alterato, con un deficit di quest'ultimi.

(f. b.)