



Peter Bongiorno

E SE NON FOSSE DEPRESSIONE?

Un approccio innovativo e
la soluzione definitiva

*“Carenza di vitamina B,
disidratazione,
infiammazioni croniche,
mancanza di esposizione
alla luce, squilibri
tiroidei possono
indurre sintomi simili
alla depressione”*



Peter Bongiorno

E SE NON FOSSE DEPRESSIONE?

Un approccio innovativo
e la soluzione definitiva

Questo libro è dedicato ai miei pazienti, che considero di gran lunga i migliori insegnanti e ispiratori, e mi hanno aiutato a scrivere quest'opera. È un onore lavorare ogni giorno con donne e uomini coraggiosi che pieni di speranza condividono con me le loro storie, paure, intelligenza e passione per la vita. Ringrazio voi e tutti coloro che soffrono di depressione. Esprimo il mio rispetto e l'ammirazione più profondi.

Dedico queste pagine anche a tutti i ricercatori che con la loro instancabile attività clinica e di laboratorio hanno fornito le informazioni che hanno reso possibile scriverle.

*I sei migliori medici,
e nessuno lo può negare,
sono sole, acqua, riposo, aria,
esercizio e dieta.
Questi sei ti assisteranno volentieri
se soltanto lo vorrai,
ti calmeranno la mente,
miglioreranno la tua volontà
e non ti faranno pagare un soldo.*

— FILASTROCCA TRATTA DA
SCHOOL LIFE, VOL. IV, 1920

Capitolo 2

GUIDA RAPIDA: I SETTE PASSI PIÙ IMPORTANTI PER GUARIRE LA DEPRESSIONE

Noi ci vantiamo anche nelle tribolazioni, ben sapendo che la tribolazione produce pazienza, la pazienza una virtù provata e la virtù provata la speranza.

— ROMANI 5, 3-4

Anche se il presente libro contiene oltre 17 anni di ricerca ed esperienza clinica, questo capitolo evita di entrare nei particolari, limitandosi a riassumere il tutto in una rapida guida a ciò che funziona realmente.

Forse non riuscirai a compiere tutti i passi che ti suggerisco, ma sforzati di fare il massimo che puoi. Ognuno di essi può aiutarti, e più ne fai, meglio ti sentirai. Più avanti li tratterò in modo più dettagliato e ti spiegherò quali altre azioni intraprendere per mantenere nel tempo il tuo benessere.

PASSO 1: STABILISCI SE PER TE È IL CASO DI ASSUMERE FARMACI

È sconsigliabile interrompere una cura senza prima parlarne con il tuo medico. Se stai assumendo antidepressivi, anche se non ti sembra che siano efficaci, per il momento è meglio continuare, informando il medico che hai intenzione di provare farmaci naturali. Se lo desideri, puoi mostrargli questo libro per contribuire all'esito della discussione.

Se invece ritieni che l'attuale terapia ti stia aiutando, allora considerala una benedizione. Alcune persone diventano talmente depresse da non avere la forza di compiere i passi naturali necessari per risollevarsi. Se questa era la tua condizione e adesso pensi che sia migliorata, tanto di guadagnato: ti sarà più facile aggiungere gli altri trattamenti che apprenderai leggendo queste pagine. Nei successivi capitoli, lavoreremo insieme senza pericolo per farti perdere l'assuefazione ai farmaci convenzionali.

Se stai sperimentando effetti collaterali e credi che la cura in atto ti faccia sentire peggio, dillo al tuo medico. Probabilmente modificherà la dose o cambierà medicinale. Tipici effetti collaterali sono irritabilità, pensieri suicidi, difficoltà ad addormentarsi, fame eccessiva, perdita di desiderio sessuale e aumento di peso. Quanto più una persona è giovane, tanto maggiori sono le probabilità che avverta l'impulso di togliersi la vita. Se nutri sentimenti suicidi, vai immediatamente dal tuo medico o all'ospedale. Ti aiuteranno.

Se non stai seguendo alcuna terapia, rispondendo a questo semplice questionario potrai decidere meglio se sia il caso di intraprenderne una:

- Il cattivo umore ti impedisce di prenderti cura di te stesso (per esempio, di lavarti e mangiare regolarmente)?
- Il cattivo umore ti impedisce di andare a lavorare e fare le cose fondamentali necessarie per guadagnarti da vivere?
- Se hai figli o persone che dipendono da te per vivere, il cattivo umore ti impedisce di prendertene adeguatamente

cura?

- Hai mai avuto pensieri suicidi o l'idea che per te sarebbe meglio toglierti di mezzo?

Se hai risposto sì anche a una sola di queste domande, devi parlare subito con uno psichiatra o un medico. Come naturopata, non consiglio farmaci quando sono disponibili altre alternative; i farmaci dovrebbero essere l'ultima risorsa. Ma in certi casi possono essere appropriati per aiutarti nel breve termine, se non riesci a farlo da solo. La mia raccomandazione è cercare un medico naturopata autorizzato (il capitolo "Fonti e riferimenti" alla fine del libro può offrirti qualche indicazione) o uno psichiatra olistico in grado di fornirti una terapia mentre cominci a lavorare con le soluzioni naturali proposte in queste pagine.

PASSO 2: CHIEDI AL TUO MEDICO DI PRESCRIVERTI SPECIFICI ESAMI DEL SANGUE

È vero che di per sé un esame del sangue non ha mai curato nessuno, ma le informazioni che fornisce possono essere fondamentali per capire esattamente cosa sta accadendo nel corpo e nel cervello. Cambiamenti nei valori glicemici, nei livelli di certi elementi nutritivi e ormoni, e nella funzione digestiva hanno tutti un considerevole impatto sull'umore. I risultati delle analisi che elenco qui di seguito possono aiutarti a compiere le scelte più opportune per migliorarlo. Fai una copia della lista e mostrala quanto prima al tuo medico.

È utile digiunare per otto ore prima del prelievo, il che significa non consumare nulla a parte acqua. Se sei una donna in età mestruale, dì al tuo medico a che punto sei del ciclo. Se possibile, il test andrebbe eseguito il primo giorno del flusso per una migliore interpretazione dei valori degli estrogeni e del progesterone.

Questa serie di esami rappresenta uno strumento prezioso,

specialmente nelle mani del tuo medico.

I risultati possono aiutarci a stabilire il supporto nutrizionale più indicato per te. Ulteriori informazioni su come interpretarli e decidere in base alle tue esigenze personali sono fornite nel capitolo 4. Visita il mio sito web per scaricare un dettagliato elenco di analisi del sangue che puoi mostrare oggi stesso al tuo medico (www.drpeterbongiorno.com/happybloodtests).

ESAMI DEL SANGUE RACCOMANDATI

Livelli glicemici e insulinici a digiuno

- Profilo chimico
- Profilo lipidico
- Omocisteina
- Proteina C reattiva
- Profilo completo emocromocitometrico e dei livelli di ferro
- Profilo tiroideo
- Paratiroide
- DHEA e DHEA-S
- Testosterone
- Estrogeno e progesterone (se donna)
- Profilo celiaco
- Carnitina sierica
- Acido folico e B₁₂ nel siero
- Mutazione genetica MTHFR
- 25-OH vitamina D nel siero
- Mercurio sierico
- Gruppo sanguigno ABO e Rh

PASSO 3: INIZIA SUBITO AD ASSUMERE QUESTI INTEGRATORI

Vitamine, minerali e oli salutari sono le molecole usate dal nostro corpo per determinare reazioni che ci aiutano a produrre energia e ormoni, ed equilibrare la funzione immunitaria, per

non parlare del loro contributo in una moltitudine di altri fattori necessari per una salute migliore. Assumerne una serie completa costituisce un buon inizio per stimolare corpo e cervello nella giusta direzione.

Una potente formula di vitamine e minerali

I neurotrasmettitori sono sostanze chimiche che permettono alle cellule del corpo di comunicare efficacemente con le cellule nervose del cervello. Quando questa comunicazione è buona, il tuo umore è a livello ottimale. Le vitamine sono molecole che aiutano l'organismo a produrre i neurotrasmettitori di cui ha bisogno. Essenziali per tale processo sono in particolare le vitamine del gruppo B e il magnesio. Le vitamine di qualità migliore (rispetto alle compresse) sono in genere le capsule contenenti polvere, e il dosaggio è normalmente di quattro-sei capsule al giorno. Segui la posologia indicata sul flacone e assumile durante i pasti.

Olio di pesce

Alcuni studi hanno dimostrato che una dose quotidiana di almeno 1000 mg di acido eicosapentaenoico (EPA) aiuta a mantenere uno stato d'animo positivo e una buona salute generale. L'olio di pesce migliore è la forma trigliceride (lo trovi scritto sull'etichetta). Poiché grassi e oli possono contenere molte tossine ambientali, è importante assicurarsi che l'olio di pesce sia stato sottoposto a distillazione molecolare (anche questo dovrebbe risultare dall'etichetta) e prodotto da un'azienda con una buona reputazione. Sconsiglio di acquistarlo nei supermercati. Controlla sempre la data di scadenza.

L'olio di pesce può essere assunto in forma liquida (da tenere in frigorifero una volta aperta la confezione) o di capsule di gelatina. Se hai problemi di stomaco – come molti pazienti depressi – o trovi che l'olio di pesce ti causa eruttazione o reflusso, cerca una versione a rivestimento enterico che non provochi simili

reazioni. Le persone che prendono anticoagulanti dovrebbero consultare il medico prima di assumere olio di pesce. Se sei allergico al pesce o segui un'alimentazione vegana, puoi provare un acido grasso essenziale di origine vegetale come olio di alghe o di lino, o una combinazione di oli omega 3 comprendente primula o sesamo. In genere gli oli vegetali sono meno efficaci, ma meglio prendere questi che niente.

Vitamina D

Nota come vitamina della felicità, la vitamina D agisce nel corpo come un ormone e ha importanti effetti sull'umore. L'elenco di esami del sangue che ho suggerito nel passo 2 ne include uno per accertare i valori della vitamina D 25-OH, una particolare forma di vitamina D nell'organismo. Se possibile, è meglio verificarne il livello prima di decidere riguardo alla dose ottimale di vitamina D. Se non puoi farlo in tempi brevi e vuoi cominciare a sentirti meglio, prendi semplicemente 4000 UI al giorno di vitamina D₃. Se i tuoi livelli sono bassi, dovrebbe contribuire a innalzarli. Per una migliore assimilazione, assumi la vitamina D₃ durante i pasti.

Parleremo ancora di questi integratori e di altri nutrienti nel capitolo 5.

PASSO 4: FAI ATTIVITÀ FISICA

L'attività fisica è un potente antidepressivo. Il problema è che quando non ti senti bene, è difficile motivarti a svolgerla. Per il momento, la cosa migliore che puoi fare è un po' di moto per venticinque minuti al giorno; nel capitolo 6, approfondiremo il tema della motivazione.

La forma di esercizio più efficace prevede di uscire all'aperto in luoghi soleggiati e pieni di alberi che possono anche sollevarti il morale. Jogging, passeggiate e Tai Chi sono tutte attività ec-

cellenti. Se hai qualche limite fisico, puoi provare con il nuoto o altri movimenti poco faticosi. Alcuni miei pazienti che non possono camminare o hanno le gambe immobilizzate usano una pedaliera da tavolo per esercitare la parte superiore del corpo.

Parleremo ancora di questo argomento nel capitolo 3. Per ora, sforzati di svolgere un minimo di attività fisica ogni giorno. Tutto ciò che riesci a fare ti sarà molto utile.

PASSO 5: AGGIUNGI QUESTI CIBI ALLA TUA ALIMENTAZIONE

Certi alimenti hanno effetti molto benefici sulla psiche. Se non consumi già questi “cibi della felicità”, cerca di inserirli nella tua alimentazione quotidiana.

- **Acqua:** è necessaria per fornire gli aminoacidi adeguati al cervello. Bevine 1,7 litri al giorno, iniziando la giornata con un grosso bicchiere.
- **Noci e semi crudi:** mangiane una quantità totale pari a circa 100 g nell’arco della giornata. I più indicati sono mandorle, noci, semi di girasole e semi di zucca. Evita le noccioline tostate.
- **Pesce:** consumalo tre volte alla settimana. Ottimi il salmone non di allevamento e la trota iridea. Se non trovi pesce fresco, vanno bene anche sardine o acciughe in scatola che non hanno bisogno di cottura.
- **Ortaggi:** mangiane una varietà ogni giorno. Una quantità totale pari a circa 150 g di broccoli o spinaci è un’ottima scelta. Se ti piacciono crudi, consuma un paio di coste di sedano.
- **Frutta:** consuma un frutto tutti i giorni.

Esistono molti altri alimenti salutari per il cervello e l’umore. Ne parleremo in dettaglio nel capitolo 3.

PASSO 6: DORMI A SUFFICIENZA

Il sonno ha un notevole effetto sull'umore. Dovresti dormire da sette a otto ore per notte. Se non dormi abbastanza, cerca di andare a letto più presto la sera, preferibilmente prima di mezzanotte. Se dormi troppo, fai del tuo meglio per stabilire un'ora in cui coricarti e usa una sveglia con una musica gradevole per darti al mattino. Un programma ideale potrebbe essere andare a letto verso le dieci o le undici di sera e svegliarti alle sei o alle sette del mattino. Se incontri difficoltà ad addormentarti, cerca di tenere la stanza al buio durante la notte ed evita TV, computer o messaggi telefonici almeno mezz'ora prima di coricarti.

Quando si è depressi, dormire troppo o troppo poco può essere nocivo. Troverai altre informazioni sul sonno nel capitolo 3.

PASSO 7: SE STAI ASSUMENDO FARMACI, AGGIUNGI QUESTI INTEGRATORI

La ricerca clinica ha dimostrato che alcuni integratori alimentari possono rivelarsi utili durante una terapia a base di antidepressivi. In molti casi, hanno aiutato persone per le quali i farmaci da soli non erano efficaci. Puoi aggiungere facilmente e senza rischi il breve elenco che segue alla tua alimentazione.

- Acido folico: 15 mg al giorno. Questa vitamina del gruppo B si è rivelata di aiuto per le persone che non reagiscono ai soli farmaci. La sua forma più efficace il metil-tetra-idrofolato, superiore a quella più comune.
- B₁₂: un mg al giorno (l'etichetta potrebbe indicare 1000 mcg, che è una dose analoga). Vari studi hanno dimostrato che livelli più elevati di questa vitamina nel sangue aiutano i pazienti a reagire meglio ai farmaci. La forma più accreditata di B₁₂ è la meticobalamina.
- Zinco: 25 mg al giorno. Spesso nelle persone depresse i livelli di zinco sono bassi, ed è stato dimostrato che la sua

assunzione contribuisce a migliorare l'umore in coloro che stanno già assumendo farmaci.

Tutti questi integratori vanno assunti durante i pasti.

CHECKLIST DEI SETTE PASSI

1. Verifica se hai bisogno di una cura. In caso affermativo, rivolgiti a un medico.
2. Chiedi al tuo medico di prescriverti certi esami del sangue.
3. Assumi un potente multivitaminico (dose completa), olio di pesce (1000 mg di EPA) e vitamina D (2000 UI).
4. Fai esercizio fisico per venticinque minuti al giorno.
5. Alimenti da aggiungere: acqua (1,7 litri al giorno), noci e semi crudi (circa 100 g al giorno), pesce (3 volte a settimana), ortaggi (1 al giorno), frutta (1 frutto al giorno).
6. La sera vai a letto tra le dieci e le undici.
7. Se assumi farmaci, aggiungi quotidianamente acido folico (15 mg), B₁₂ (1 mg) e zinco (25 mg).

MANTIENI VIVA LA SPERANZA

Ho notato che questi sette semplici passi aiutano numerosi pazienti come te a sentirsi molto meglio nel giro di qualche settimana. La mia speranza è che abbiano lo stesso effetto su di te e che tu possa leggere il resto del libro per apprendere di più sul tuo corpo e su come mantenerti a lungo più felice e sano. Meriti di sentirti bene e goderti la vita... e puoi!