Curare la depressione: i benefici del movimento fisico e di una buona qualità del sonno

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

Commento a:

Barham WT, Buysse DJ, Kline CE, Kubala AG, Brindle RC.

Sleep health mediates the relationship between physical activity and depression symptoms

Sleep Breath. 2021 Sep 24. doi: 10.1007/s11325-021-02496-9. Online ahead of print

Valutare le correlazioni fra sonno, movimento fisico e depressione: è questo l'obiettivo dello studio coordinato da William T. Barham ed espressione del Neuroscience Program e del Dipartimento di Scienze cognitive e comportamentali presso la Washington and Lee University a Lexington, e dei Dipartimenti di Psichiatria e di Salute e attività fisica presso l'Università di Pittsburgh, Stati Uniti.

La ricerca è stata condotta su **1576 persone** (età media 39.3 anni), di cui **630 donne**, reclutate sul servizio di crowd-sourcing Amazon's Mechanical Turk. Per "crowdsourcing" si intende lo sviluppo collettivo di un progetto, su base volontaria o su invito, da parte di un gruppo di persone esterne all'organizzazione ideatrice: nel caso di uno studio clinico si rispettano ovviamente tutti i criteri per un corretto campionamento statistico. Mechanical Turk è il servizio di crowdsourcing gestito da Amazon. Il nome allude all'automa giocatore di scacchi, il "turco" appunto, costruito nel 1769 dal barone austriaco Wolfgang von Kempelen ed esibito in Europa e oltreoceano per molti decenni (solo nel 1854 si scoprì che all'interno si nascondeva una persona in carne e ossa, e così il trucco fu svelato: i contemporanei non potevano immaginare che, operando su basi puramente meccaniche e senza l'ausilio dell'informatica, non sarebbe stato in ogni caso possibile realizzare un robot in grado di svolgere funzioni cognitive).

L'attività motoria è stata misurata sulla base delle informazioni ricevute dai partecipanti, mentre i sintomi depressivi sono stati valutati con la Hospital Anxiety and Depression Scale. La qualità del sonno, infine, è stata valutata con la 6-question RUSATED Sleep Health survey V2.0.

Questi, in sintesi, i risultati:

- una buona qualità del sonno (effetto diretto: $\beta = -.273$, $t = -13.87$, $p < .0001$) e alti livelli di attività fisica (effetto diretto: $\beta = -.092$, $t = -4.73$, $p < .0001$) correlano entrambi con **più leggeri sintomi depressivi**;

- la qualità del sonno media il 19% della correlazione tra movimento fisico e sintomi depressivi (effetto indiretto: $\beta = -.022$, 95% CI [-.036 to -.008]), mentre l'attività fisica media solo il 3% (indirect effect: $\beta = -.008$, 95% CI [-.014 to -.003]): ciò che significa che, dato un soddisfacente livello di attività fisica (sempre fondamentale), lo **scatto decisivo** verso il benessere si ha soprattutto grazie alla quantità e alla qualità del sonno (almeno 7 ore per notte, meglio 8).

Lo studio ha il pregio di confermare ancora una volta l'importanza decisiva di **sani stili di vita**

non solo a livello preventivo, ma anche nella terapia di una patologia insidiosa come la depressione, consentendo al/paziente di assumere meno farmaci e riducendo i costi sanitari e sociali della malattia.