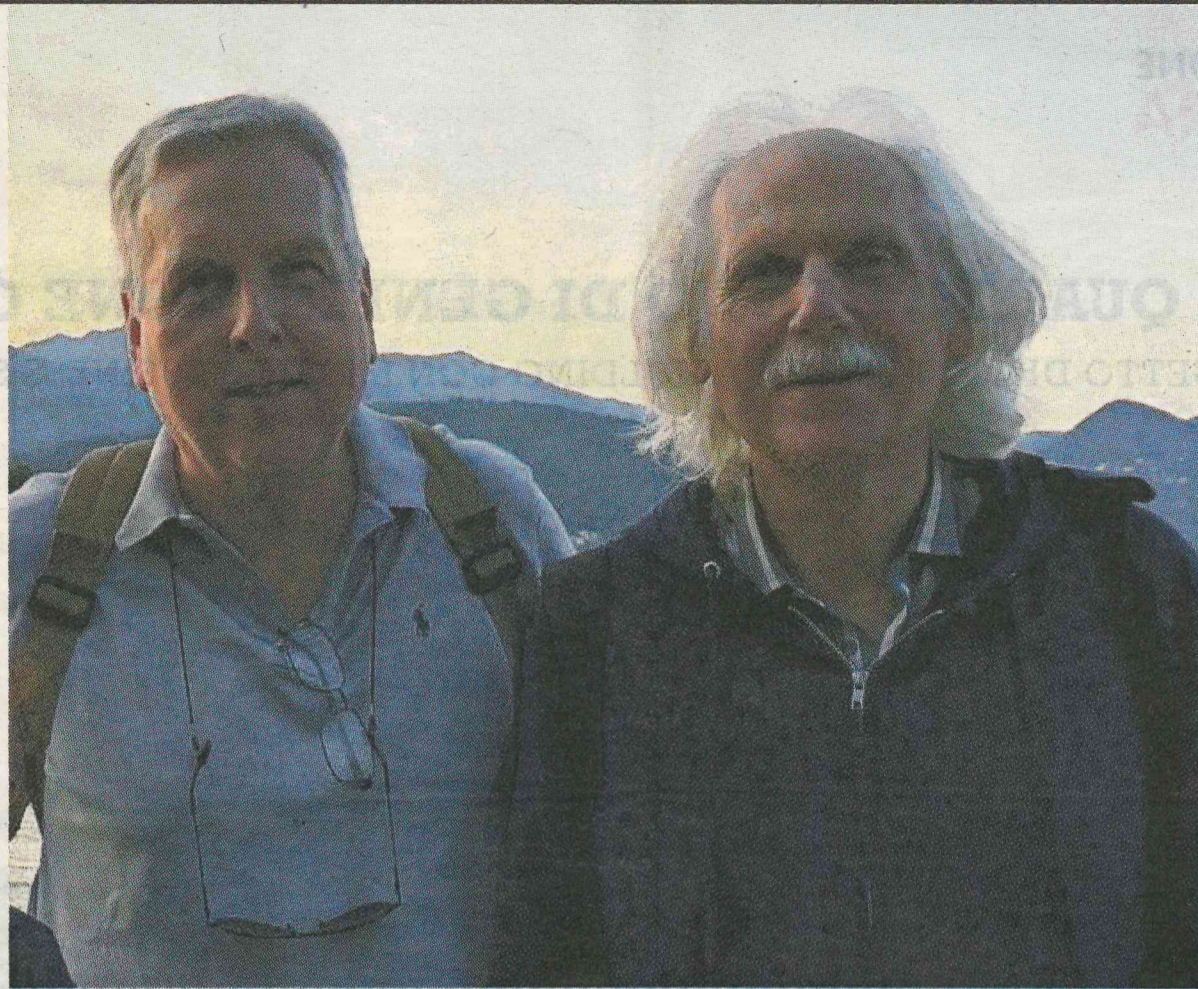


Psichiatra ad Harvard il primo psicoterapeuta tra Bologna e Buffalo il secondo. «I farmaci sono importanti nella fase acuta e dobbiamo trovarne di più efficaci. Ma non bastano: bisogna cambiare stile di vita»

► **Fratelli professori**
Maurizio Fava (sinistra) è luminare in psichiatria a Harvard, Giovanni Fava è professore di psicologia



“Così insegniamo la felicità agli americani”

Maurizio e Giovanni Fava sono due luminari nella cura della depressione. La formula del benessere? Passa anche da amore, ottimismo e tennis

di Riccardo Luna

BOSTON – Perché non siamo più felici? Il professor Maurizio Fava se lo chiede da tutta la vita. Ha 63 anni molto ben portati, è nato a Valdagno, nel Veneto operaio, secondo figlio di un dirigente d'azienda; dopo la laurea a Padova si è trasferito negli Stati Uniti e ormai trentaquattro anni fa a Boston ha preso servizio al prestigiosissimo Massachusetts General Hospital. Non si è più spostato, diventando un'autorità nel campo della cura delle depressione, «la malattia del nostro tempo, colpisce il 5 per cento della popolazione adulta, solo in Italia parliamo di tre milioni di persone». Lui non si azzarda a definirsi felice ma «emozionato e contento», sì: domani, il 1° ottobre, diventa «chief of Psychiatry» di Harvard, che in America è considerato l'eccellenza sul tema. Se c'è una prima linea nella lotta alla depressione, quel fronte sta nell'ufficio di «Mass Gen» di Maurizio Fava. Qui si cerca una risposta alla domanda: perché siamo sempre più depressi? Secondo certi indicatori (mortalità infantile, longevità, povertà assoluta) il mondo non è mai stato così bene in fondo e allora cosa si è inceppato nella nostra mente? «Abbiamo fatto tanti studi, ma non abbiamo ancora capito le cause delle depressione. Alcuni la attribuiscono allo stress, all'inquinamento o all'alimentazione; il cervello è sensibile a tutte queste cose, ma non si è capito il fattore scatenante. E questo limita le possibilità di guarire davvero».

La carriera di ricercatore di Maurizio Fava è stata tutta concentrata nel cercare di sviluppare nuovi farmaci (e di farlo con studi clinici che richiedessero meno tempo e meno pazienti, un suo protocollo chiamato SPCD). Un paio di anni fa sembrava che da un esperimento finanziato da una azienda biotech statunitense, la Neuralstem, fosse emersa quella che alcuni avevano ottimisticamente definito la «molecola della depressione». Ottimismo comprensibile: «Se avesse funzionato sarebbe bastato stimolare la crescita di certi neuroni, per guarire per sempre». Insomma il primo test clinico sul farmaco NSI-189 era stato incoraggiante, ma il secondo «non ha dati segnali abbastanza forti», dice il professore.

Adesso a che punto siamo? «Con i farmaci tradizionali i pazienti riescono ad arginare una crisi acuta. Ma i farmaci attuali hanno molti limiti: funzionano solo per la metà dei casi e solo temporaneamente. Voglio dire che spesso quando uno interrom-

pe il farmaco, la depressione torna. Una vera cura non esiste». Servono nuovi farmaci, investimenti nella ricerca, e Maurizio Fava da domani è al posto giusto. Ma nel frattempo cosa si può fare? «Lo sa mio fratello Giovanni», dice Maurizio Fava. Non scherza. «Nella psichiatria io sono l'italiano più citato al mondo, mio fra-

tello nella psicologia è il terzo». Mentre lo chiama al telefono, racconta che lo psicoterapeuta Giovanni Fava, che ha quattro anni più di lui, ha avuto una notevole carriera scientifica fra Bologna e Buffalo; da qualche anno è in pensione e dirige la rivista *Psychotherapy and Psychosomatics*. Il suo merito principale è aver in-

ventato un metodo che entra in azione quando i farmaci hanno fatto effetto e uno pensa di stare meglio: si chiama «Well Being Therapy», dice, la terapia del benessere e ha avuto riscontri clinici molto significativi.

Tocca a Giovanni Fava: «Io e mio fratello siamo complementari come un doppio tennistico. Quando vedo

La scheda

La malattia del nostro tempo

● La depressione

È definita «la malattia del nostro tempo» e colpisce il 5 per cento della popolazione adulta, solo in Italia interessa oltre tre milioni di persone. Secondo l'Eurostat in Europa i Paesi più stressati sono Islanda, Irlanda e Portogallo

● L'accesso alle cure

Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità nei Paesi più ricchi il 50% delle persone che soffrono di depressione non è curato, e solo il 3% della spesa sanitaria pubblica è investita in questo settore

● La diffusione in Italia

Secondo i dati del sistema di sorveglianza della salute pubblica Passi, gestito dall'Iss, la depressione interessa il 6% della popolazione italiana. Le regioni «più stressate» sono Molise, Sardegna e Umbria, quelle meno Basilicata e Puglia

un paziente gli dico: lei era fuoristrada, i farmaci l'hanno rimessa in carreggiata, però se continua a guidare come guidava prima, fuoristrada ci torna. Per questo abbiamo escogitato una terapia sequenziale: i farmaci nella fase acuta seguiti da sedute di psicoterapia orientate al cambiamento dello stile di vita. La terapia si fonda sul benessere psicologico e prevede che una persona riporti su un diario gli episodi di benessere per capire cosa li interrompe. Serve per aumentare la resistenza allo stress». E se questa depressione fosse causata dalla società digitale, dal fatto di vivere iperconnessi e vittime dei like? Dice Maurizio: «Non demotizzerai la rete. Per alcuni essere online può essere stressante, per altri è gratificante». Dice Giovanni: «Dipende dall'uso che se ne fa. Solo se uno vive collegato e non riesce a staccarsi questo costituisce uno stress. Ma mi colpisce di più il fatto che vent'anni fa i ragazzi con la fobia scolastica avevano paura degli insegnanti, oggi hanno paura del giudizio degli altri compagni».

Ma perché la depressione sembra colpire di più i giovani? La vecchiaia può essere deprimente, ma la gioventù? Dice Maurizio: «Non sappiamo perché succede, sappiamo solo che è così. Penso che ai ragazzi dovremmo parlare di più di persone come Matteo Berrettini». Il tennista? «È un esempio. La sua è una magnifica storia di un giovane italiano che emerge in un torneo difficilissimo. Sarebbe importante dare più spazio a storie di speranza e di successo, invece i giovani vivono immersi in una narrazione negativa che li condiziona». Dice Giovanni: «La depressione giovanile nasce dal fatto di non vedere prospettive, dovremmo mostrarle che non è così».

E la felicità? Qual è la formula della felicità? Maurizio cita una famosa ricerca di Harvard, fatta proprio a «Mass Gen», osservando un campione di persone per tutta la vita, per capire cosa li avesse resi felici. «Gli affetti personali. Ci rendono felici le persone che ci vogliono bene, dovremmo coltivarli di più». Giovanni cita uno studio sulle origini sociali della depressione, fatto a Londra, in un quartiere di forte disagio sociale: «Si è scoperto che l'elemento determinante per stare bene non è l'assenza di problemi, ma avere una persona su cui contare». Love, is the answer. L'amore è la risposta. Lo diceva già Albert Einstein.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

