

■ PREVENZIONE

Trattare la depressione riduce il rischio di eventi CV

I pazienti che gestiscono la loro depressione attraverso la terapia psicologica hanno un ridotto rischio di malattie cardiovascolari. Il dato emerge da un ampio studio di coorte condotto nel Regno Unito e pubblicato sull'European Heart Journal. Il miglioramento dei sintomi di depressione dopo la terapia riduceva dal 10% al 15% la probabilità di sperimentare un evento cardiovascolare. I dati dello studio mostrano che esiste un'interazione bidirezionale tra depressione e malattie cardiovascolari, dove una condizione contribuisce all'altra e viceversa.

"Il rischio di malattie cardiovascolari è superiore di circa il 72% tra le persone con disturbi depressivi maggiori", ha dichiarato l'autrice principale Céline El Baou dell'University College London. "Il nostro studio suggerisce che i risultati positivi degli interventi psicologici basati sull'evidenza possono estendersi oltre la salute psicologica e avere benefici per la salute fisica a lungo termine, in particolare per le persone di età inferiore ai 60 anni". Sono stati analizzati i dati di 636.955 adulti che avevano ricevuto un ciclo di psicoterapia (ad esempio, terapia cognitivo comportamentale) per la depressione e che inizialmente erano senza malattie cardiovascolari.

L'età media era di 55 anni e due terzi erano donne.

Il miglioramento dei sintomi della depressione è stato misurato come riduzione (≥ 6 punti) nel punteggio del Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9) senza un peggioramento dei sintomi dell'ansia. Quest'ultimo criterio aveva lo scopo di evitare che la terapia fosse considerata riuscita se un miglioramento della depressione coincideva con un peggioramento dell'ansia. Il follow-up del paziente è iniziato 1 anno dopo l'ultima sessione di terapia e si è protratto per una mediana di 3.1 anni, fino a un massimo di 7 anni.

I sintomi della depressione sono migliorati nel 59% dei soggetti. Gli eventi cardiovascolari si sono verificati in 49.803 soggetti e 14.125 sono deceduti. Il miglioramento della depressione è stato associato a una riduzione del 12% del rischio di malattie cardiovascolari.

Il rischio di malattia coronarica (CHD) era inferiore dell'11% e il rischio di ictus era inferiore del 12%. La mortalità per tutte le cause era inferiore del 19% nei pazienti con sintomi migliorati rispetto a quelli la cui psicoterapia non aveva avuto successo.

L'associazione tra il miglioramento della depressione e il rischio di malattie cardiovascolari era più evidente nelle persone di età comprese

tra 45 e 60 anni. Per questo gruppo, il miglioramento della depressione è stato associato a una diminuzione del 15% delle malattie cardiovascolari. Nei pazienti di età superiore ai 60 anni, si è verificata solo una diminuzione del 6%.

Inoltre, rispetto alla mortalità per tutte le cause, le persone di età compresa tra 45 e 60 anni hanno beneficiato maggiormente di una riduzione dei sintomi della depressione. Il loro rischio di mortalità ha subito una riduzione del 22%. Questa riduzione era solo del 15% negli adulti oltre i 60 anni.

Questi risultati, commentano gli autori, sono coerenti con una ricerca precedente, e mostrano che gli interventi di riduzione del rischio cardiovascolare in generale possono essere meno efficaci negli anziani.

Gli adulti più anziani possono trovare più difficile condurre una vita più attiva, anche in caso di miglioramento dei sintomi depressivi, ma ne varrebbe comunque la pena.

Due sono le teorie proposte dai ricercatori per spiegare i risultati: da un lato il fatto che migliorando la depressione, migliora anche lo stile di vita del paziente. Ciò vale in particolare per l'attività fisica. Ma c'è anche la teoria secondo cui la depressione incoraggia i processi infiammatori dell'organismo, incluso l'apparato cardiocircolatorio.

E.T.

- El Baou C, et al. Psychological therapies for depression and cardiovascular risk: evidence from national healthcare records in England. *Eur Heart J* 2023; 44: 1650-1662. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehad188>