

I disturbi metabolici che legano obesità e depressione

Metabolic disturbances connecting obesity and depression

Frontiers in Neurosciences 2013; October, vol. 7, article 177

Roberta De Bellis

Sempre più numerosi sono gli studi che legano l'eccesso di tessuto adiposo, soprattutto a livello del distretto viscerale, all'insorgenza di alcune patologie tramite l'instaurarsi di insulino-resistenza, infiammazione di basso grado e alterazione nei livelli dei glucocorticoidi.

Partendo da tali presupposti, in questa recente review del 2013, si pone l'attenzione sul legame fra obesità centrale e insorgenza di stati depressivi. E' già noto e riconosciuto, infatti, che le persone obese hanno una più elevata probabilità di incorrere in problemi di depressione.

Da un lato è evidente la bidirezionalità del problema, per cui le persone depresse hanno probabilità più elevate di prendere peso. Negli stati depressivi o negli stati emozionali negativi, infatti, vi sono spesso preferenze per i cibi ad alto valore energetico, ricchi cioè in zuccheri o lipidi. Ma se un consumo limitato di tali cibi può portare ad una evoluzione dello stato emozionale negativo verso uno positivo, il loro consumo cronico e il conseguente aumento di tessuto adiposo, porterà a promuovere una vulnerabilità verso la depressione.

Nella prima parte della review si prendono quindi in esame le relazioni fra l'umore, la scelta del cibo e l'obesità: una dieta ricca in acidi grassi saturi, ad esempio, e povera in acidi grassi polinsaturi contribuisce ad insorgenze patologiche sia a livello psicologico sia a livello metabolico.

D'altro canto, però, lavori recenti hanno messo in luce i meccanismi biologici che promuovono la depressione nell'obesità: nella seconda parte della review, infatti, si propone una carrellata delle modificazioni dei segnali metabolici legati agli stati emozionali. Fra i legami possibili che connettono l'obesità alla depressione troviamo ipercortisolemia, insulino- e leptino-resistenza, aumento dei segnali pro-infiammatori.

I cambiamenti ormonali legati all'obesità viscerale coinvolgono modifiche a livello dell'asse ipotalamo ipofisario e alterazione dei livelli ematici di cortisolo, leptina, adiponectina, resistina e insulina. Si innalzano, inoltre, le citochine infiammatorie (fattore di necrosi tumorale, interleuchina) e le proteine segnale (proteina C reattiva) che possono promuovere le risposte infiammatorie e i comportamenti depressivi.

Ciò che oggi sta divenendo evidente è che le reazioni emozionali al cibo possono influenzare il nostro futuro "intake" e condurre ad una sovralimentazione, ma anche che i nutrienti che assumiamo possono influenzare il nostro umore e comportamento attraverso un'azione diretta del sistema nervoso centrale e attraverso il loro impatto sul metabolismo energetico, la funzionalità endocrina e il sistema immunitario.

I nuovi studi, pertanto, partendo da tali presupposti, tendono ad approfondire e a chiarire il possibile legame fra obesità, stato infiammatorio e insorgenza di patologie anche di tipo depressivo.