

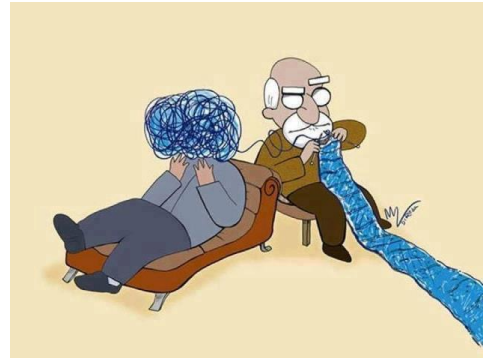
Dulcis in Fundo

LA RIVISTA MENSILE DELLA QUINTASTELLA



A cura degli Ospiti e della Psicologa
della Quintastella

La pagina della psicologa...



La depressione negli anziani

La depressione negli anziani solo nel 50% dei casi viene riconosciuta correttamente, e quando succede solo il 50% viene curato in modo adeguato. Negli anziani l'identificazione della depressione è complicata dal fatto che alcuni sintomi chiave, quali astenia, facile faticabilità, disturbi del sonno, perdita di peso corporeo, accompagnano spesso il processo dell'invecchiamento, così come sono sintomi di numerose patologie somatiche di cui l'anziano è sovente affetto. Anche il criterio che prevede che i sintomi della depressione siano in grado di limitare le attività sociali e del vivere quotidiano è più difficilmente applicabile alla persona anziana, nel quale la frequente presenza di malattie fisiche rende più incerta la attribuzione delle limitazioni di attività al disturbo depressivo. Il vecchio depresso tende a sottovalutare la sua depressione e a non riferire spontaneamente sintomi importanti, quali la diminuzione di interesse o di piacere in tutte o quasi tutte le attività, richiamando invece l'attenzione del medico sul proprio corpo sofferente, che viene quindi utilizzato quale "mediatore" della comunicazione del disagio emotivo. La scarsa propensione dell'anziano a comunicare è racchiusa nell'espressione "depressione senza tristezza", emblematica del vissuto di molti anziani depressi. **La depressione senile è variamente influenzata dalla presenza di deficit cognitivi (di memoria, attenzione, concentrazione, ecc.), che possono arrivare fino a simulare un quadro clinico di demenza e che migliorano dopo trattamento con farmaci antidepressivi.** Il termine "pseudodemenza", utilizzato in passato per identificare questi quadri clinici estremi, è stato progressivamente abbandonato. Alcuni studi hanno infatti dimostrato che la maggior parte di queste forme evolvono nel tempo in una vera demenza, di cui rappresentano probabilmente degli stadi molto precoci.

I fattori che incrementano il rischio di depressione in una persona anziana riguardano aspetti esistenziali, sociali, psicologici e biologici, variamente intrecciati tra loro nei singoli casi. I fattori più documentati sono il sesso femminile, essere celibi/nubili o vedovi, la disabilità (ad es. per malattia), un lutto recente e l'isolamento sociale. Va ricordato che gli anziani sono particolarmente esposti ad eventi di perdita, quali ad es. la scomparsa di persone care, il pensionamento, la riduzione del ruolo sociale e delle risorse economiche, ecc. Altre condizioni che predispongono un

anziano alla depressione possono essere la presenza continua di dolore fisico, l'abuso di alcool o una storia personale o familiare di depressione. Nelle persone che sviluppano per la prima volta un quadro depressivo in età avanzata, la risonanza magnetica nucleare evidenzia spesso delle piccole alterazioni che indicano un'insufficienza circolatoria a livello cerebrale. Alcune malattie, quali ictus, l'ipertensione, il diabete o la demenza si associano alla depressione nel 30 al 80% dei casi. In particolare, i rapporti tra Demenza di Alzheimer e depressione non sono a tutt'oggi ancora chiariti, anche se sembra probabile che quest'ultima possa rappresentare sia un fattore di rischio per l'insorgenza della demenza, sia una sua manifestazione precoce. Ancor più che negli adulti giovani, la complessità e l'estrema variabilità individuale di tutti questi fattori di rischio devono essere considerate sia nel momento diagnostico che nella elaborazione di una strategia terapeutica.

A differenza della depressione dell'adulto giovane, che si manifesta generalmente con un insieme piuttosto definito di sintomi caratteristici, nell'anziano è frequentissima una forte espressività di solo due o tre sintomi depressivi, capaci di provocare comunque una grave sofferenza. I due sintomi fondamentali della depressione sono una **tristezza persistente** che duri da due o più settimane e la **perdita o diminuzione di interesse e piacere**. Le attività quotidiane risultano compromesse in modo variabile a seconda della gravità del quadro depressivo. Altri segni importanti possono essere quelli di tipo fisico, quali **alterazioni dell'appetito e del peso corporeo, alterazioni del sonno, stanchezza**. Frequente è la **presenza di ansia, inquietudine**, talora **agitazione**. I pensieri sono spesso improntati alla perdita della speranza, al pessimismo, all' inadeguatezza, talora a vissuti di colpa non giustificati. L'anziano depresso, più del giovane, può sviluppare sintomi quali **irritabilità, ostilità** o anche **sospettosità**, sino a veri e propri **deliri di persecuzione** (ad es. di gelosia o riferito al furto di oggetti personali). Altre espressioni depressive tipiche dell'età avanzata comprendono **lamentele eccessive** circa la perdita di memoria o la presenza di dolori vaghi, diffusi, mutevoli nella sede e nell'intensità, che vengono talora attribuiti a malattie inesistenti (ipocondria), mentre altre volte si confondono con quelli di una patologia fisica reale. Infine, il vecchio depresso può percepire la vita come non più meritevole di essere vissuta e, nei casi più gravi, **desiderare di porvi fine**. La depressione senile ha un decorso ed una prognosi peggiori rispetto a quella degli adulti giovani: gli episodi sono più lunghi (anche anni) e la tendenza alle ricadute ed alla cronicizzazione è due volte più elevata.

Quale trattamento è possibile?

Sicuramente insieme ad un trattamento farmacologico è auspicabile intraprendere un percorso terapeutico che possa fungere da sostegno e da elaborazione dei vissuti più dolorosi in una fase di vita già molto difficile da affrontare.

Per chi è interessato all'argomento e vuole ulteriori informazioni a riguardo può contattarmi tramite e-mail dileo.rachele@quintastella.it, o venire a trovarmi in struttura dal lunedì al sabato, dalle 9.30 alle 14.30.

Tanti auguri a...

*Alessandra, Giovanna,
Teresa, Monica, Francesco*



E UN CALOROSO BENVENUTO A....

Tosca, Elide, Francesca, Quinzia



...*ULTIME NOTIZIE*...

Royal Baby: ecco il piccolo principe, Will e Kate con il bebè

LONDRA - "Per fortuna somiglia a Kate", parola di William, ma il nome non è stato ancora deciso. La coppia reale e il Royal baby sono appena usciti dalla Lindo Wing del St.Mary's Hospital, e tra le urla di entusiasmo, i numerosi clic delle centinaia di macchine fotografiche e le domande urlate dei giornalisti, rispondono, gentili e sorridenti, ad una prima serie di domande. I tempi sono davvero cambiati. Due ragazzi poco più che trentenni, facce pulite, sorridenti. Lei radiosa nel suo vestito celeste a pois bianchi. Lui in camicia. Decisamente impacciati nel tenere in braccio il bebè "che abbiamo appena conosciuto" dice William neopapà. Mentre Kate è già mamma quando parla di questo "momento speciale" come chi è genitore sa. Poi lui si mette alla guida dell'auto, la moglie dietro accanto al seggiolino del bebè posizionato sull'altro sedile posteriore della Range Rover. E vanno a casa. A Kensington palace. E' quest'ultimo, insieme con la folla di giornalisti e fan che per settimane hanno atteso davanti alla ormai celebre Lindo Wing, il dettaglio rivelatore che avvolto in quella copertina candida c'è un futuro re. Il primogenito del duca e della duchessa di Cambridge, terzo in linea di successione al trono britannico. Nipote del principe Carlo, pronipote di Elisabetta II. E per qualche minuto forse Kate, nel suo vestitino celeste sopra il ginocchio, i capelli sciolti, mentre tiene tra le braccia il piccolo che dorme di cui si vedono spuntare le manine, è solo Kate Middleton mamma da un giorno e non la ragazza di buona famiglia che ha sposato il principe ed è diventata bravissima a tenere la giusta postura nei

momenti ufficiali. Eppure questo ad oggi è il momento più ufficiale di tutti, con addosso puntati gli occhi di milioni di persone nel mondo. E' tenera la 'nuova' famiglia reale e per questo è prevedibile manderà ancora più in visibilio i sudditi già conquistati con il matrimonio da fiaba, che gli perdoneranno di non aver ancora dato un nome al principe di Cambridge. "Ci stiamo ancora lavorando", ha detto William. "E' la prima volta che lo vediamo in realtà quindi vogliamo avere l'opportunità di conoscerci".

Poi il marito sempre innamorato della sua compagna di università "Somiglia a Kate per fortuna". Lei arrossisce "no, no, no". E sono deliziosi. Non poteva andare meglio dopo tanta attesa. Proseguita anche ieri con le telecamere puntate davanti alla porta dell'ala privata del St. Mary's Hospital assediato dai giornalisti. Quasi se ne scusa ancora William : "Quando sarà grande gli ricorderò la sua lentezza, perché so quanto tutti voi siete stati qui ad aspettare. Adesso l'ospedale e voi potete tornare alla normalità e noi possiamo andare a prenderci cura di lui".

Lo sanno William e Kate che d'ora in poi nulla sarà più lo stesso. Si sforzano di essere 'normali', ma la vita di questa nuova famiglia sarà tutt'altro che ordinaria. Non è ordinario ricevere auguri da tutto il mondo come è accaduto per il loro in queste ore. Vedere domani la foto del bebè in prima pagina su tutti i giornali stampati in varie lingue, mentre ci sono fontane che si illuminano, salve di cannoni e campane che suonano a festa. Come è stato oggi a Londra per tutto il giorno.

Pensieri liberi...



Angelo Santo

*Angelo Santo, stammi vicino
Dammi la mano che sono piccino
Se tu mi guidi con il tuo sorriso
Andremo insieme in Paradiso
Verso la luce guidami tu
Sarà contento pure Gesù!*

Maria Animobono

Al bambino gli regalano per la Befana una lupara. Va a scuola, si innamora dell'orologio di un altro bambino e così fanno a cambio. Lui gli dà la lupara e quell'altro gli dà l'orologio. Quando va a casa fa vedere l'orologio al nonno e il nonno lo rimprovera: "Stupido! Se adesso ti dicono cretino, che fai, gli fai vedere l'ora?!"

Marcello Giacomini

Filastrocca per i nonnetti

*Com'è bella questa frase
per chi nonno vien chiamato,
vi siete mai domandato
quanti nonni Dio ci ha donato:
ci son nonni Americani, Cinesi,
Australiani, Inglesi, Giapponesi,
Russi e Africani.*

*In tutto il mondo ci son nonnetti
altolocati e poveretti,
ci son nonni grassottelli,
ci son quelli alti e snelli,
ci son nonni giovinetti,
ci son quelli un po' vecchietti.*

*Tutti quanti sono belli
I nonnetti della terra
ma i migliori sono questi
della zona Garbatella.*

Gaetano Gallotta



LO SAPEVATE??

E' nato Ippo, incrocio tra zebra e asino

L'esemplare di zonkey fotografato a Firenze



E' nato in un allevamento privato e lo hanno chiamato Ippo: è un esemplare di zonkey, un raro incrocio fra una femmina di asino e un maschio di zebra.

E' successo a Firenze, in un vivaio i cui titolari hanno destinato un'area alla custodia degli animali sequestrati dalle forze dell'ordine.

Ci sono anche un cammello, pappagalli, dei pony. Ippo è nato tre giorni fa. La madre è un asino dell'Amiata - esemplare di una specie in via di estinzione affidato alla struttura fiorentina per garantirne la riproduzione - il padre è una zebra, sequestrata anni fa a uno zoo.

I gestori della struttura, la famiglia Aglietti, ha fatto un ricerca su internet: "Ippo è l'unico esemplare di zonkey in Italia - spiegano - Dovrebbe essercene un altro in Germania, uno in Cina e uno in Georgia".

L'accoppiamento non è stato voluto "ma tempo fa - racconta Serena Aglietti, proprietaria del vivaio - la zebra ha scavalcato il recinto e ha trovato l'asina, così...". Il padre di Serena, Massimo, ha iniziato a custodire animali una ventina di anni fa, per salvare dalla macellazione un cavallo dell'ippodromo.

CONSIGLI al FEMMINILE

Caldo 2013: ecco la tisana anti afa

Una ricetta per una tisana rinfrescante contro il caldo che sta travolgendo la penisola in queste ore



A parte i **soliti utili consigli anti caldo**, attingo dalla rivista *L'Altra Medicina* e vi propongo due rimedi che io stessa ho testato: un centrifugato e una tisana. Partiamo dal **centrifugato di ananas** (2 fette) e **carote** (2) a cui potete aggiungere del **succo di mela o pera**. In realtà qualsiasi centrifugato di frutta e verdura di stagione (scopri qual è quella estiva) può essere un efficace rimedio anti afa poiché aiuta il nostro organismo a reintegrare i liquidi persi con il sudore e ci riempie di vitamine e minerali. Come tisana la rivista consiglia un mix di **finocchio** (40 g), **menta** (40 g) e **tè verde** (20 g). Ecco la preparazione: mettete 2 cucchiaini di questa miscela in 750 ml di acqua, portate quasi a ebollizione, spegnendo poco prima che arrivi ai 100°; lasciate 8 minuti in infusione e filtrate. Servite con ghiaccio e, se avete in casa la pianta, con un rametto di menta piperita fresca.

Dalla cucina delle nonne...



...Impepata di cozze

Ingredienti per 4 persone

L'impepata di cozze è una ricetta molto semplice, ma molto gustosa, grazie al sapore delle cozze che viene messo in particolare risalto dall'aglio e dal pepe, protagonista di questa preparazione. L'impepata di cozze è anche molto veloce da preparare, pochi minuti appena, la parte più lunga della preparazione è la pulizia delle cozze, che deve essere molto accurata.

- 1 kg di cozze
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 4 spicchi di aglio
- 4 rametti di prezzemolo
- Pepe nero macinato al momento

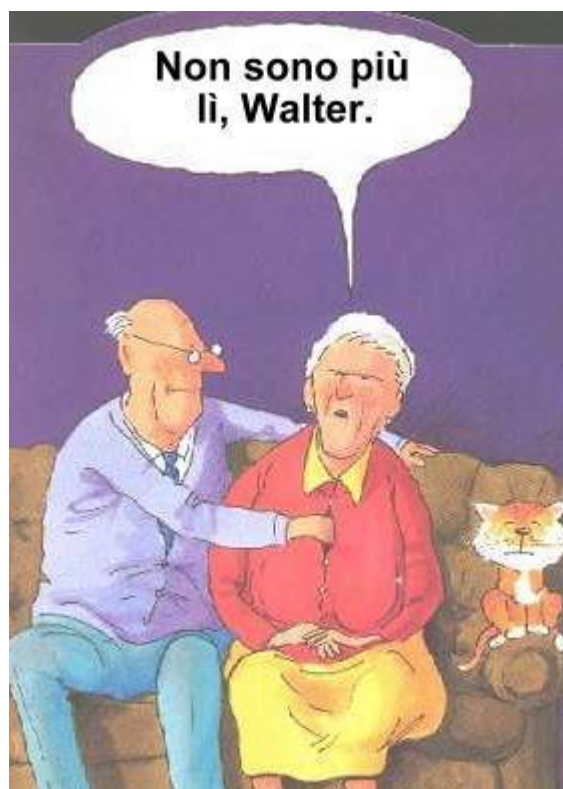
• La preparazione

Pulire le cozze lavandole accuratamente sotto acqua corrente. Raschiare la superficie esterna della conchiglia per rimuovere eventuali incrostazioni, staccare il bisso stratonandolo con la lama di un coltello. Mettere in una capace pentola l'olio, l'aglio spellato, le cozze e portarla sul fuoco. Cuocere coperte a fiamma vivace ed attendere che

le cozze si aprano. Generalmente occorrono 5-7 minuti. Mescolare di tanto in tanto scuotendo la pentola. Nel frattempo lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere. A cottura avvenuta unire il prezzemolo tritato, una generosa macinata di pepe, mescolare bene e servire.



LA VIGNETTA DEL MESE



I PROVERBI DEL MESE

Chi vuole un buon rapuglio, lo semini in luglio.

D'aprile non ti scoprire, di maggio vai adagio, di giugno cavati il codigugno, e se non pare tornatelo a infilare; di luglio vattene ignudo.

Fino a Santa Margherita (20 luglio) il gran cresce nella bica.

Per Santa Maria Maddalena (22 luglio) si taglia la vena.

Per Santa Cristina (24 luglio), la sementa della saggina.

Luglio dal gran caldo, bevi ben e batti saldo.

...E noi vi diamo appuntamento al prossimo mese...