



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
FIRENZE

# FLORE

## Repository istituzionale dell'Università degli Studi di Firenze

### La depressione

Questa è la Versione finale referata (Post print/Accepted manuscript) della seguente pubblicazione:

*Original Citation:*

La depressione / C. Macchi. - STAMPA. - (2011), pp. 9-36.

*Availability:*

This version is available at: 2158/774074 since:

*Publisher:*

Pensa

*Terms of use:*

Open Access

La pubblicazione è resa disponibile sotto le norme e i termini della licenza di deposito, secondo quanto stabilito dalla Policy per l'accesso aperto dell'Università degli Studi di Firenze (<https://www.sba.unifi.it/upload/policy-oa-2016-1.pdf>)

*Publisher copyright claim:*

(Article begins on next page)

CLAUDIO MACCHI

# **DISTURBI DEPRESSIVI E ATTIVITÀ FISICA: IMPLICAZIONI DIDATTICHE**

Presentazione  
a cura di

Maurizio Sibilio

  
**Pensa**  
EDITORE

*Claudio Macchi*  
*DISTRURBI DEPRESSIVI E ATTIVITÀ FISICA:*  
*IMPLICAZIONI DIDATTICHE*

112 pagine  
ISBN: 978-88-6152-127-8

© Pensa Editore 2011  
Via Caponic, 24 • 73016 San Cesario di Lecce  
Via San Cesario, C.da Tangano • 73020 Cavallino (Lecce)  
Tel e fax: +39 0832 205793 • Cell. 3383996947  
[www.pensaeditore.it](http://www.pensaeditore.it) • [info@pensaeditore.it](mailto:info@pensaeditore.it)

## INDICE

<b>Presentazione</b> di <i>Maurizio Sibilio</i>	pag. 7
CAPITOLO I	
<b>La Depressione</b> di <i>Claudio Macchi</i>	“ 9
I.1. La Depressione nella storia e nell'arte	“ 9
I.2. Definizioni e Classificazioni	“ 11
I.3. Tipologie	“ 13
I.4. Ulteriori specificazioni per la descrizione del decorso degli episodi ricorrenti	“ 33
I.5. Alcuni Termini di Uso Corrente	“ 34
CAPITOLO II	
<b>Il Peso della Depressione</b> di <i>Claudio Macchi, Duccio Bacci</i>	“ 37
II.1. Generalità	“ 37
II.2. Epidemiologia	“ 41
II.3. La realtà italiana	“ 50
CAPITOLO III	
<b>L'attività Fisica Come Terapia</b> di <i>Claudio Macchi, Paola Aiello</i>	“ 51
III.1. Premessa	“ 51
III.2. Gli effetti dell'attività fisica	“ 52
III.2.1. <i>Introduzione</i>	“ 52
III.2.2. <i>Evidenze cliniche</i>	“ 53
III.3. Meccanismi di azione dell'attività fisica	“ 57
III.3.1. <i>Ipotesi psicologiche della relazione tra depressione e attività fisica</i> (di <i>Paola Aiello</i> )	“ 57
III.3.2. <i>Ipotesi neurobiologiche della relazione tra depressione e attività fisica</i>	“ 62
III.4. Tipi di attività fisica utile	“ 67
CAPITOLO IV	
<b>Depressione nell'Adolescenza e Attività Fisica: Implicazioni Didattiche</b> di <i>Paola Aiello</i>	“ 75
IV.1. Epidemiologia	“ 75
IV.2. Eziologia, sintomi e diagnosi	“ 76

IV.3. Strumenti di valutazione	pag. 80
IV.4. La didattica delle attività motorie come strumento di prevenzione e di intervento	“ 82
CAPITOLO V	
<b>Aspetti Peculiari dell’Anziano</b> di <i>Claudio Macchi, Debora Valecchi</i>	“ 89
<b>Conclusioni</b>	“ 95
<b>Bibliografia</b>	“ 97
<b>Gli Autori</b>	“ 109

## PRESENTAZIONE

Affinchè l'uomo possa avere successo nella vita, Dio gli ha fornito due mezzi: l'educazione e l'attività fisica. Non separatamente, una per l'anima e l'altro per il corpo, ma per i due insieme. Con questi due mezzi, gli uomini possono raggiungere la perfezione" (Platone, IV sec. a.C.)

Gli effetti positivi che l'attività e l'esercizio fisico svolgono nel promuovere il benessere psicofisico dell'individuo sono ampiamente comprovati sul piano scientifico e la stessa letteratura più recente sulle evidenze sperimentali sembra suggerire l'impiego del movimento anche nella prevenzione e nella cura di numerosi disturbi psichici.

Sul piano culturale l'affermazione della centralità dell'esperienza motoria nei processi di costruzione e salvaguardia della salute e del benessere della persona, richiede necessariamente e preliminarmente il riconoscimento della funzione formativa del movimento. L'esperienza corporea infatti, se inserita all'interno di una visione scientifico-culturale centrata sull'unità psicofisica della persona, ricomponde la tradizionale separazione mente-corpo che a lungo ha confinato le attività fisiche in uno spazio esclusivamente abilitativo e addestrativo.

In questa prospettiva, analizzare la preoccupante diffusione ed insorgenza di disturbi dell'umore, richiede di riconsiderare le funzioni dell'esercizio fisico, come una possibile alternativa all'uso di farmaci nel trattamento della depressione; numerosi studi clinici ed epidemiologici hanno infatti dimostrato che esiste una correlazione positiva tra attività fisica e disturbi dell'umore.

Il libro "Depressione e Attività Fisica" affronta infatti nel suo insieme il tema della depressione, che rappresenta un fenomeno patologico in notevole aumento nelle società complesse contemporanee.

La declaratoria delle classificazioni dei disturbi psichici e le varie definizioni della depressione susseguitesi nel tempo offrono al lettore la possibilità di identificarne gli aspetti peculiari e successivamente di individuare le caratteristiche delle attività di movimento in grado di produrre effetti sulla regolazione dell'umore.

Le competenze scientifiche del professor Claudio Macchi, coniugando l'ambito didattico con quello medico, si propongono attraverso il testo di indagare sulle tipologie di attività che possono produrre effetti benefici nei disturbi affettivi maggiori, con particolare riferimento alla depressione.

L'esercizio fisico, come suggeriscono i diversi argomenti trattati nel testo, è spesso parte integrante di protocolli clinici preventivi e terapeutici e si inserisce efficacemente in presenza di numerose patologie, che seppur non direttamente causate dall'inattività, si correlano fortemente ad essa. In una visione olistica della persona il benessere fisico infatti contribuisce a un generale stato di equilibrio psicofisico, in quanto *la salute non è determinata da un'assenza di malattia* ma da uno stato di completo *wellbeing* che investe la sfera fisica, psichica e sociale.

La rassegna della letteratura scientifica e i riferimenti presenti nell'opera, suggeriscono le ipotesi più accreditate sui meccanismi di azione, biologici e psicologici, che inducono a ritenere come l'attività fisica possa essere un valido ausilio o rappresentare una alternativa ai trattamenti farmacologici e a creare le condizioni per un possibile impiego dell'esercizio nella prevenzione e nella remissione dei sintomi depressivi.

*Maurizio Sibilio*  
Professore Ordinario  
di Didattica e Pedagogia Speciale  
Università degli Studi di Salerno