

COMUNICATO STAMPA

Suicidio e alimentazione: esistono nutrienti che riducono rischio di depressione? Tra i temi affrontati nel corso della XIV edizione della giornata mondiale della prevenzione l'influenza delle abitudini alimentari sul funzionamento del sistema immunitario e sulla salute mentale

13-14 settembre 2016,
giornata inaugurale ore 14.00 aula magna - Rettorato
piazzale Aldo Moro 5, Roma

Ogni anno nel mondo oltre 800.000 persone muoiono a causa del suicidio e questa è solo una stima parziale rispetto all'impatto che tale fenomeno ha sulla società.

La XIV edizione della Giornata mondiale per la prevenzione del suicidio, promossa dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), quest'anno si terrà il 13 e il 14 settembre presso l'aula magna del Rettorato della Sapienza. L'incontro è curato da Maurizio Pompili, vice-Presidente della International Association for Suicide Prevention (IASP) e responsabile del Servizio per la Prevenzione del suicidio presso l'Azienda Ospedaliera Sant'Andrea-Sapienza Università di Roma, in collaborazione con la Fondazione internazionale Menarini. Al convegno, gratuito e aperto al pubblico, parteciperanno relatori di prestigio internazionale e professionisti della salute mentale.

Tra i temi affrontati nel corso delle due giornate il ruolo che l'alimentazione svolge nella salute mentale. Dati sempre più convincenti evidenziano la funzione di una dieta appropriata anche nella gestione dei disturbi psichiatrici. I meccanismi attraverso i quali la nutrizione può impattare sulla salute mentale sono vari e oggi sempre più studiati dalla psichiatria. Infatti, educare la popolazione e i pazienti è importante per promuovere e migliorare il benessere psicologico.

In questo ambito i cosiddetti nutraceutici, ossia formulazioni che combinano la nutrizione e la farmacologia hanno il potenziale per contribuire alla gestione dei disturbi mentali.

Molti nutrienti hanno un chiaro collegamento con la salute del cervello, tra cui: omega-3, vitamine del gruppo B (in particolare acido folico e B12), la colina, ferro, zinco, magnesio, S-adenosilmetionina (SAME), la vitamina D, e amminoacidi.

"Curare naturalmente", in una prospettiva ortomolecolare, è dunque una delle missioni dell'incontro in linea con gli obiettivi proposti da molte associazioni autorevoli, tra cui l'Organizzazione Mondiale della Sanità, che raccomanda un consumo quotidiano di frutta e verdura per una più efficace promozione della salute e per migliorare le condizioni di una popolazione sempre più colpita da malattie causate da inadeguati abitudini alimentari, stile di vita malsano, eccessivo lavoro e stress.

"Il cervello - spiega Pompili - opera a un alto tasso metabolico e utilizza una grossa quota di energia e nutrienti. Le abitudini alimentari influiscono sul funzionamento del sistema immunitario che incide sul rischio di depressione. Le difese antiossidanti - prosegue Pompili - coinvolte nelle patologie mentali, utilizzano cofattori nutrienti".

Per affrontare un tema delicato come quello del suicidio diventa sempre più necessario affrontare e comunicare tutti gli aspetti collegati al fenomeno per prevenirlo a 360 gradi.

Un antidoto efficace per salvare vite umane sta anche nell'informazione e nella formazione di medici, psicologi, infermieri, insegnanti e studenti che si apprestano a intraprendere il cammino della cura e del sostegno dell'altro.

In occasione della Giornata Mondiale per la Prevenzione del Suicidio, Telefono Amico Italia - con il supporto del Gruppo Ferrovie dello Stato e il patrocinio del Ministero della Salute - ha avviato per il secondo anno consecutivo una campagna informativa di sensibilizzazione che verrà veicolata, a partire dal 10 fino al 30 settembre, sui canali di comunicazione di FS Italiane e in alcune stazioni ferroviarie e sui treni Frecciarossa e Frecciargento

Info

Maurizio Pompili
Servizio per la Prevenzione del Suicidio, Azienda Ospedaliera
Sant'Andrea, Sapienza Università di Roma
T [\(+39\) 06 33775674](tel:+390633775674) ; M [\(+39\) 338 8835280](tel:+39063388835280)
maurizio.pompili@giornataprevenzionesuicidio.it
www.giornataprevenzionesuicidio.it
www.iasp.info | www.prevenireilsuicidio.it