

Esposizione agli ambienti verdi, depressione e biomarcatori infiammatori: uno studio prospettico

Claudio Brasso^{1,2}, Gianna Pavarino^{1,2}, Roberta Schellino^{1,3}, Anna Carluccio^{1,2}, Francesca Cirulli⁴, Marina Boido^{1,3}, Alessandro Vercelli^{1,3}, Paola Rocca^{1,2}.

¹ Dipartimento di Neuroscienze “Rita Levi Montalcini”, Università degli Studi di Torino, Italia

² SC Psichiatria U, Dipartimento di Neuroscienze e Salute Mentale, AOU Città della Salute e della Scienza di Torino

³ Neuroscience Institute Cavalieri Ottolenghi

⁴ Istituto Superiore di Sanità

Il disturbo depressivo maggiore e i disturbi bipolari sono condizioni cliniche ad elevata prevalenza e hanno un impatto significativo sulla qualità e sull'aspettativa di vita dei pazienti che ne sono affetti. Questi disturbi dell'umore comportano episodi depressivi maggiori (EDM), che rappresentano un onere sostanziale per i pazienti e le loro famiglie. Sebbene le terapie psicofarmacologiche siano un trattamento di prima linea per gli EDM, la risposta è spesso incompleta. Nuovi approcci incentrati sulla relazione uomo-natura potrebbero potenziare gli effetti della terapia antidepressiva.

Lo scopo dello studio è valutare se l'esposizione al verde come trattamento aggiuntivo della depressione abbia un ruolo nel ridurre i sintomi depressivi e i biomarcatori infiammatori nei pazienti con EDM.

Lo studio ha un disegno osservazionale prospettico. È stata esaminata l'associazione tra l'esposizione al verde (boschi, foreste, grandi parchi e giardini) per almeno 40 minuti due volte alla settimana, i sintomi depressivi e i biomarcatori infiammatori in un campione di 31 pazienti con un EDM in corso. Alla baseline è stata impostata o modificata la terapia antidepressiva ed è stato consigliato di esporsi al verde. I pazienti sono stati rivalutati dopo 6 settimane. Sono stati eseguiti confronti tra gruppi (pazienti esposti vs non esposti) e per campioni appaiati all'interno dei gruppi (follow-up vs baseline) con i test non parametrici di Mann-Whitney e Wilcoxon rispettivamente. Per questi confronti multipli è stata applicata la correzione di Benjamini–Hochberg. Inoltre, è stata effettuata una regressione lineare per valutare l'impatto dell'esposizione al verde sulla variazione dei sintomi depressivi al follow-up. La soglia di significatività statistica è stata posta a $p < .05$.

Dopo sei settimane di trattamento, l'esposizione al verde, in aggiunta alla modifica o all'inizio di una terapia antidepressiva, è associata a una riduzione dei sintomi depressivi, a livelli più bassi del biomarcatore infiammatorio interleuchina-6 e a concentrazioni più elevate di adiponectina, un'adipochina ad azione anti-infiammatoria con un impatto positivo sul metabolismo.

Questi risultati suggeriscono che l'esposizione agli ambienti verdi può avere un impatto benefico sia sulla salute mentale sia sui processi infiammatori. Queste informazioni potrebbero essere rilevanti per i clinici e per i progettisti del verde urbano.