

# La fototerapia nel trattamento del SAD (Disordine affettivo stagionale) - Panoramica sul tema

## Cos'è la fototerapia?

La fototerapia (o terapia della luce) è l'esposizione a una luce più intensa di quella da interni ma non intensa quanto la luce diretta del sole. **Luce ultravioletta**, luce a spettro pieno, lampade termiche o lampade abbronzanti non sono idonee alla fototerapia.

La fototerapia può aiutare a trattare la depressione e a resettare il proprio "orologio biologico" (**ritmi circadiani**), che controlla il sonno e la veglia.

Tipicamente ci si siede di fronte alla lampada fluorescente ad alta densità per un tempo compreso fra i 30 minuti e le 2 ore ogni mattina.

## Per cosa è usata la fototerapia?

La fototerapia è impiegata nel trattamento del **Disordine affettivo stagionale (SAD)**, la cui componente depressiva è legata alle giornate più brevi e alla ridotta esposizione alla luce solare durante i mesi autunnali e invernali. La maggior parte delle persone affette da SAD si sente meglio dopo aver usato la fototerapia. Ciò può dipendere dal fatto che la fototerapia sostituisce la mancata esposizione alla luce solare e resetta l'orologio interno dell'organismo.

## Quando si dovrebbe usare la fototerapia?

La fototerapia può essere molto efficace soprattutto quando si usa come prima cosa al mattino appena svegli. Insieme al proprio medico o terapeuta si può stabilire quando la fototerapia dà i migliori risultati nel proprio caso. La risposta di questa terapia normalmente si ha entro 2 o 4 giorni, ma può richiedere fino a 3 settimane per risolvere i sintomi del SAD (es. la depressione).

Talune persone affette da SAD, per esempio chi si sveglia al mattino presto, dovrebbero usare la fototerapia 1 o 2 ore la sera, concludendola almeno 1 ora prima di coricarsi.

## La fototerapia è sicura?

La fototerapia è generalmente sicura, e può essere utilizzata in associazione ad altri trattamenti. Se i sintomi della depressione non migliorano o se addirittura tendono a peggiorare, è bene parlarne con il medico o terapeuta. Gli effetti collaterali più comuni della fototerapia sono:

- Male agli occhi o disturbi della vista.
- Cefalea.
- Agitazione o sentirsi "elettrici".
- Nausea.
- Sudorazione.

Gli effetti collaterali sono risolvibili diminuendo il tempo di esposizione alla luce.

In caso di occhi o pelle sensibili consultare il medico prima di usare la fototerapia.

Informare sempre il medico quando si usa una terapia non convenzionale o se si intende associare una terapia non convenzionale a un trattamento medico tradizionale. Può non essere sicuro rinunciare al trattamento medico tradizionale affidandosi solo a una terapia non convenzionale.

WebMD Medical Reference da Healthwise