



ROMA S



IL LITIO

Che cos'è il litio? Il Litio è un elemento chimico che si trova in natura. Poiché piccole quantità di litio si trovano nel cibo e nell'acqua, il litio si trova nell'organismo umano. Non si sa se queste tracce di litio svolgano qualche funzione nell'organismo. Il litio è stato impiegato in medicina dal 1949.

Quando si usa il litio? Il litio è efficace nel controllare certe condizioni mentali ed emotive caratterizzate da ampie e spesso inabilitanti oscillazioni dell'umore. Queste condizioni sono diagnosticate dai medici come disturbo bipolare, spettro bipolare o psicosi maniaco-depressiva.

Il litio guarisce il disturbo bipolare? NO, ma può controllarlo in modo efficace. Non esiste al momento alcuna cura definitiva per il disturbo bipolare. In molte altre malattie le medicine non guariscono il disturbo ma lo controllano (per es. diabete, ipertensione, artrite, insufficienza cardiaca, etc.).

Il litio può aiutare le persone affette da grave disturbo bipolare in vari modi:

- 1) facendo regredire un episodio acuto di mania o di depressione
- 2) prevenendo ulteriori episodi di mania o depressione
- 3) riducendo la frequenza o l'intensità degli episodi maniacali, depressivi o misti

In molti casi possono essere necessari molti mesi prima che il litio eserciti il suo effetto terapeutico, pertanto non bisogna scoraggiarsi nei primi mesi se non si notano chiari benefici dalla terapia.

Il fatto che il litio controlla ma non cura il disturbo bipolare è importante perché significa che le persone che interrompono la terapia con litio hanno un maggior rischio di episodi depressivi o maniacali.

Alcuni pazienti hanno, nel corso della vita, solo pochi episodi maniacali, depressivi o misti, mentre altri ne hanno molti. Il perché è un mistero. Se gli episodi sono pochi, il trattamento con litio può essere non necessario, tuttavia poiché è difficile prevedere il futuro decorso della malattia è molto importante riflettere insieme al proprio medico prima di smettere la terapia con litio. Non sempre il litio è così efficace come all'inizio, quando viene reintrodotta in terapia. Poiché le conseguenze degli episodi maniacali o depressivi hanno effetti devastanti sulla vita delle persone, il trattamento a lungo termine (talora per tutta la vita) con litio è spesso indicato.

Il litio risolve le difficoltà della vita delle persone? Il litio, nei casi in cui funziona, controlla o previene gli episodi maniacali, depressivi o misti, non risolve i problemi di vita personali non legati al disturbo bipolare. La psicoterapia o altre forme di sostegno psicologico possono aiutare nell'affrontare tali difficoltà.

Il litio riduce il rischio di suicidio? Il litio riduce l'incidenza di suicidio e di tentativi di suicidio nei pazienti affetti da disturbo bipolare. Il suicidio è uno dei principali rischi del disturbo bipolare.

Cosa si prova quando si è curati per il disturbo bipolare?

La maggior parte dei pazienti si sente meglio. Alcuni tuttavia provano sensazioni problematiche:

- 1) Per alcuni è difficile accettare di avere una malattia cronica che può richiedere un trattamento per tutta la vita

- 2) Alcuni pensano di potercela fare con la loro forza di volontà per riuscire ad essere come tutti gli altri
- 3) Alcuni pensano che prendendo gli psicofarmaci saranno considerati dagli altri "pazzi" o malati mentali cronici. È spesso difficile per i pazienti spiegare agli altri che si tratta di un disturbo medico e non di una colpa o della conseguenza di errori di cui vergognarsi
- 4) Alcuni pazienti rifiutano di assumere la terapia quando si sentono bene o quando avvertono effetti collaterali

È molto importante discutere di queste sensazioni con i familiari, gli amici ed il medico. Come in qualsiasi altra malattia, il trattamento del disturbo bipolare non consiste solo nel somministrare pillole. È fondamentale che i pazienti conoscano le caratteristiche della malattia e delle terapie necessarie.

Come funziona il litio?

Il disturbo bipolare è dovuto a squilibri biologici in certe aree del cervello che sono responsabili delle emozioni e del comportamento. Si ritiene che il litio corregga, almeno parzialmente, questi squilibri e in tal modo stabilizzi l'umore.

Ciò non significa che nei pazienti con disturbo bipolare vi sia una naturale carenza di litio. Durante la terapia con litio, i livelli di litio nell'organismo sono centinaia di volte maggiori rispetto alle condizioni naturali.

Malgrado il litio stabilizzi le alterazioni dell'umore nel disturbo bipolare, i pazienti continuano ad avere normali reazioni emotive e non hanno interferenze con la loro attività fisica e mentale. Per questo motivo il litio è spesso meglio tollerato rispetto ad altri farmaci usati nel trattamento della mania o della depressione.

Che fine fa il litio nel corpo?

Il litio, assunto per bocca, viene assorbito nel sangue e trasportato in tutti gli organi, compreso il cervello. Il litio viene eliminato dal corpo attraverso i reni ed eliminato con le urine. Il sodio, che appartiene alla stessa famiglia chimica del litio, è eliminato dal rene in un modo che influenza l'escrezione del litio. Dal momento che il sale da cucina è la principale fonte del sodio nella dieta, chi assume litio dovrebbe assumere una quantità di sodio (sale da cucina) costante nel tempo.

Dopo quanto tempo funziona il litio?

È importante sapere che il litio raramente funziona immediatamente. Malgrado alcuni pazienti migliorino subito, la maggior parte dei pazienti migliora gradualmente nel tempo. Possono essere necessari vari giorni o varie settimane prima che il litio cominci a funzionare. Inoltre, generalmente la prosecuzione del trattamento nel tempo comporta un significativo miglioramento progressivo. Spesso il medico, nella fase iniziale della terapia, aggiunge altri psicofarmaci nell'attesa che il litio cominci a funzionare pienamente. Per questi motivi è importante non scoraggiarsi troppo presto e continuare la terapia per tutto il tempo necessario prima di considerare inutile tale terapia.

L'INIZIO DELLA TERAPIA CON LITIO

Cosa deve sapere il medico prima di prescrivere la terapia con litio?

- 1) La vostra storia medica, cioè le più importanti malattie avute in passato, soprattutto malattie del cuore, dei reni, della tiroide, o l'epilessia. Informate il medico di tutte le

malattie di cui avete sofferto in passato. Informate il medico se nei vostri familiari, anche non prossimi, vi siano stati disturbi psichiatrici, episodi di "esaurimento nervoso", soprattutto mania o depressione, tentativi di suicidio, abuso di alcool o droghe.

- 2) Se state assumendo altri farmaci. Informate il vostro medico di tutte le medicine che state assumendo, compreso quelle omeopatiche o che acquistate senza ricetta in farmacia.
- 3) Informate il medico sulla vostra dieta abituale, indicando quanto alcool, caffè, tè, acqua, sale da cucina assumete nella dieta. Informate il medico se vi apprestate a cambiare abitudini dietetiche.
- 4) Informate il medico sul vostro lavoro e le abituali attività quotidiane. Il litio può causare tremori, scarsa coordinazione motoria, orinazione frequente.
- 5) Per le donne: informate il medico sull'eventuale condizione di gravidanza o di allattamento, il potenziale rischio di rimanere gravide, i sistemi anticoncezionali usati.

Questa lista non è completa ma da semplicemente l'idea di ciò che il medico deve sapere prima di prescrivere litio. Informate il medico di tutte le malattie di cui avete sofferto e di tutti i farmaci che state assumendo. Senza queste informazioni il medico non potrà curarvi in modo efficace e sicuro.

Il litio è pericoloso durante la gravidanza e l'allattamento?

Ci sono dati che indicano che le donne che assumono litio nei primi 3 mesi di gravidanza possono far nascere bambini con un aumentato rischio di anomalie del cuore e dei grandi vasi. Il rischio è molto basso ma sufficientemente serio da sconsigliare l'uso del litio nei primi 3 mesi di gravidanza. Le donne che assumono o dovrebbero assumere litio e desiderano avere una gravidanza devono informare di ciò il medico prima del concepimento.

Non ci sono dati che facciano sospettare danni nel feto di padri o madri trattati con litio prima del concepimento.

Se è indispensabile assumere litio nella gravidanza, dopo i primi 3 mesi iniziali, è necessario un intensivo controllo specialistico. L'allattamento nelle madri che assumono litio è sconsigliato.

Sono necessari esami di laboratorio prima dell'assunzione del litio?

Sì. Gli esami necessari dipendono dalle condizioni mediche del paziente che deve assumere litio. In generale sono necessari esami per valutare la condizione di funzionalità dei reni (perché il litio è eliminato principalmente per via renale e perché può alterare la funzionalità renale) e della tiroide (perché anomalie della tiroide possono causare sintomi simili a quelli della mania o della depressione e perché il litio può causare anomalie della funzionalità tiroidea).

Come deve essere assunto il litio?

Occorre seguire scrupolosamente i consigli del medico perché la dose di litio da assumere può variare da paziente a paziente. Generalmente si inizia con dosi basse che vengono gradualmente aumentate fino all'ottenimento degli effetti desiderati o alla comparsa di effetti collaterali seri.

Generalmente la dose quotidiana di litio è suddivisa in 2 o 3 somministrazioni. Occorre molta precisione nell'assumere la terapia: saltare le dosi può compromettere l'efficacia

della terapia, assumere dosi eccessive può causare effetti collaterali anche gravi. Può essere utile annotare in un diario la assunzione delle singole dosi per essere certi di non sbagliare. Non è necessario assumere il litio ai pasti. Tuttavia se si assume il litio ai pasti è meno probabile dimenticarne l'assunzione e si può ridurre il sintomo nausea che può, soprattutto all'inizio della terapia, essere presente.

Perché è necessario controllare il livello di litio nel sangue (litiemia)?

Perché in questo modo il medico conosce esattamente la quantità di litio presente nel sangue. Alcuni pazienti assorbono poco il litio o lo eliminano velocemente ed hanno, a parità di dose assunta, livelli di litiemia più bassi. Altri assorbono molto il litio o lo eliminano lentamente ed hanno, a parità di dosi, livelli di litiemia più alti. Il dosaggio della litiemia contribuisce a rendere il trattamento efficace e sicuro. Il livello di litiemia dovrebbe essere compreso tra 0.8 e 1.2 mEq/l nel trattamento degli episodi acuti e tra 0.6-1.0 mEq/l nella prevenzione di nuovi episodi. Alcuni pazienti possono rispondere bene al litio anche a livelli più bassi (0.4-0.6 mEq/l). A livelli superiori a quelli consigliati, l'efficacia della terapia non aumenta, ma aumentano solo gli effetti collaterali. A livelli plasmatici inferiori, diminuisce la probabilità che il litio possa aiutare.

Il livello di litiemia è solo uno dei criteri che il medico deve seguire per stabilire la giusta dose di litio. La cosa più importante da considerare è lo stato d'animo (l'umore) ed il livello di funzionamento del paziente.

Molti pazienti si chiedono perché bisogna misurare i livelli di litio nel sangue, a differenza di quanto avviene con altri farmaci. Ci sono varie ragioni: 1) il litio è un farmaco che può essere agevolmente misurato nel sangue; 2) il corpo tratta il litio in modo molto diverso per variazioni nell'assorbimento del litio nel sangue, nella distribuzione del litio nel corpo e nella eliminazione del litio per via renale. Perciò la stessa dose di litio assunta per via orale può produrre livelli di litio nel sangue molto diversi da persona a persona; 3) l'indice terapeutico del litio è ristretto, cioè la dose efficace di litio non è molto lontana dalla dose che può risultare tossica. Il controllo del livello di litio nel sangue può aiutare il medico a trovare la giusta dose di litio, efficace e sicura.

Quanto spesso si deve controllare la litiemia (il livello di litio nel sangue)?

I controlli devono essere più frequenti quando si inizia la terapia, quando si modifica la dose o quando si assumono altri farmaci. Generalmente all'inizio della terapia la litiemia si controlla ogni settimana, poi una volta al mese o anche meno. A volte si deve controllare la litiemia quando ricompaiono i sintomi della malattia (la litiemia potrebbe essere troppo bassa) o compaiono o si accentuano effetti collaterali (la litiemia potrebbe essere troppo alta).

Sulla base dei sintomi clinici, il medico può cambiare la dose di litio, senza controllare la litiemia. In questi casi, la litiemia si controlla dopo qualche giorno per assicurarsi che sia nel range terapeutico.

Anche se fastidiosi, i controlli della litiemia aumentano la sicurezza e l'efficacia della terapia con litio.

Che bisogna fare prima di controllare la litiemia?

- 1) Essere sicuri di non aver saltato alcuna dose di litio e di non averne assunta nessuna in eccesso nei precedenti 4-5 giorni.
- 2) Eseguire il test circa 12 ore dopo l'ultima assunzione di litio: cioè al mattino, a digiuno, dopo aver assunto regolarmente l'ultima dose serale di litio il giorno precedente.

Se non si rispettano questi due requisiti i risultati della litiemia possono essere non attendibili, fuorvianti e potenzialmente pericolosi.

Perché il sale e l'acqua sono così importanti per la persona che prende il litio?

Sale. Se nel corpo c'è poco sodio, i reni eliminano il litio più lentamente e la litiemia può aumentare.

La riduzione del sale nella dieta (il sale da cucina è cloruro di sodio) può essere consigliata quando si cerca di ridurre il proprio peso o nella prevenzione o nel trattamento dell'ipertensione arteriosa o dell'insufficienza cardiaca. Se si riduce il sale nella dieta senza ridurre la dose giornaliera di litio, la litiemia può aumentare fino a livelli pericolosi. Analogamente, se si perde sale dal corpo, senza adeguatamente sostituirlo, la litiemia può aumentare fino a livelli pericolosi. Ciò si può verificare quando si usano i diuretici o quando si suda molto.

Acqua. Se il corpo si disidrata (perde acqua), il litio è più concentrato nel corpo, la litiemia aumenta e i reni eliminano il litio più lentamente. Ciò può comportare un pericoloso aumento della litiemia. La disidratazione può essere dovuta a scarsa assunzione o eccessiva perdita di liquidi (aumento dell'escrezione urinaria, sudorazione, vomito, diarrea, febbre).

Dal momento che l'aumentata escrezione di urina (che comporta un aumento della sete) è un frequente effetto collaterale del litio, alcuni pazienti credono scorrettamente che l'aumento dell'escrezione urinaria sia dovuta ad un aumento della quantità di liquidi che assumono e cercano di correggere questo squilibrio riducendo l'assunzione di liquidi. **Ciò è sbagliato e pericoloso.** Il litio aumenta l'escrezione urinaria per la sua azione sui reni. L'aumento della sete è una risposta fisiologica dell'organismo per proteggersi dalla eccessiva perdita di liquidi.

L'assunzione di una adeguata quantità di acqua e sale è un aspetto molto importante della terapia con litio.

È fortemente consigliabile:

- 1) Evitare la caffeina: la caffeina favorisce la perdita di liquidi, aumenta i tremori indotti da litio, disturba il sonno e attiva il disturbo bipolare.
- 2) Mantenere costante l'apporto di sale nella dieta.
- 3) Informare il medico quando si modifica la dieta.
- 4) Fare attenzione nelle situazioni che comportano forte sudorazione (esercizio fisico intenso, febbre, sauna, bagni caldi).
- 5) Informare il medico in caso di vomito o diarrea.
- 6) Informare il medico in caso di assunzione di altri farmaci

EFFETTI COLLATERALI DEL LITIO

Il litio ha effetti collaterali?

Come tutti i farmaci il litio può avere effetti collaterali. È importante conoscerli e sapere come affrontarli. Alcuni sono fastidiosi ma scompaiono con il tempo; altri sono potenzialmente pericolosi e richiedono l'intervento del medico.

Quali effetti collaterali possono capitare quando si inizia la terapia con litio?

Durante il periodo iniziale della terapia possono comparire i seguenti effetti collaterali: aumento della sete, aumento della minzione, sentirsi poco bene o nauseati, lievi crampi allo stomaco, intontimento, fini tremori alle mani, lieve sonnolenza, lieve debolezza muscolare, diminuita capacità o interesse sessuale, lievi capogiri, feci molli, aumento di peso, sapore metallico, bocca secca, peggioramento dell'acne o della psoriasi.

Anche se questa lista può sembrare lunga, non è completa! Fortunatamente questi effetti collaterali raramente sono pericolosi da un punto di vista medico. Riflettono la risposta iniziale dell'organismo al litio e spesso diminuiscono o scompaiono nel corso delle prime settimane. Alcuni di questi effetti collaterali possono tuttavia perdurare nel tempo in alcune persone. Quelli che più frequentemente tendono a perdurare nel tempo sono l'aumento di sete e di orinazione, l'aumento di peso ed i fini tremori alle mani.

È importante informare il medico degli effetti collaterali. Se gli effetti collaterali sono particolarmente disturbanti, se destano preoccupazione o interferiscono con le attività quotidiane, non esitare a contattare immediatamente il medico.

È prudente essere cauti quando si utilizzano macchinari o si guida finché non è chiaro se e fino a che punto il litio influenza il coordinamento motorio e la lucidità. Raramente, l'inizio della terapia con litio può causare sonnolenza o capogiri. L'assunzione del litio ai pasti può ridurre i disturbi gastrici ed altri effetti collaterali.

Ci sono effetti collaterali che possono verificarsi non immediatamente?

Alcuni effetti collaterali del litio possono comparire o essere scoperti nel corso del trattamento. Tra questi: alterazioni nei test di laboratorio, aumento di peso, alterazioni della funzionalità tiroidea e renale.

- Test di laboratorio: Il litio può causare lievi alterazioni nei test di laboratorio come l'elettrocardiogramma o la conta dei globuli bianchi. Il paziente non si accorge di tali effetti collaterali, che generalmente non hanno importanza medica.
- Aumento di peso. Molti soggetti notano un lieve aumento di peso mentre assumono litio, soprattutto all'inizio del trattamento. Generalmente tale aumento si stabilizza o regredisce con il prosieguo della terapia. In alcuni soggetti, tuttavia, l'aumento di peso diviene eccessivo. In tali casi, si dovrebbe consultare il medico.
- Eccessiva orinazione. Molti soggetti notano un aumento dell'orinazione, generalmente che non dà fastidio o preoccupazione. Se diviene eccessivo ed interferisce con le attività quotidiane o con il sonno, si deve informare il medico.
- Danni renali. Il litio, specialmente quando assunto per lunghi periodi può causare un danno permanente ai reni in un piccolo numero di persone. Sebbene sia molto improbabile, questo rischio rende necessari periodici controlli della funzionalità renale nel corso della terapia con litio.
- Alterazioni della tiroide. In un piccolo numero di persone, il litio può causare un ingrandimento della ghiandola tiroide e una ipofunzionalità tiroidea. Quando la ghiandola si ingrandisce può causare un gofiore del collo o un "gozzo".

L'ipofunzionalità della tiroide può essere associata con i seguenti sintomi: sonnolenza, inusuale aumento di peso, stanchezza, alterazioni mestruali, rallentamento del pensiero, stipsi, senso di freddo, cefalea, dita fredde, dolori muscolari, pelle secca e gonfia, perdita di capelli. Sebbene tali sintomi possano avere varie cause, la loro comparsa nel corso di terapia con litio dovrebbe far sospettare un ipotiroidismo e suggerire un controllo della funzionalità tiroidea. Se si determina un ingrandimento della ghiandola tiroidea o un ipotiroidismo, si può ricorrere alla somministrazione di ormoni tiroidei, senza dover sospendere la terapia con litio.

Ci sono effetti collaterali per i quali bisogna contattare immediatamente il medico?

Avvelenamento da litio (tossicità acuta o overdose)

Un paziente in terapia con litio dovrebbe sospendere immediatamente l'assunzione di litio e contattare immediatamente il medico se compare uno dei seguenti sintomi:

- persistente diarrea
- vomito o nausea severa
- marcati tremori delle mani o delle gambe
- frequenti scosse muscolari
- visione offuscata
- confusione
- grande malessere
- debolezza generalizzata
- marcati capogiri
- difficoltà a camminare
- alterazioni nell'articolazione delle parole
- battiti cardiaci irregolari
- gonfiore dei piedi o degli arti inferiori
- qualsiasi sintomo che renda la persona molto sofferente o impedisca un comportamento normale

Sebbene tali sintomi possano dipendere da molti diversi motivi, essi possono indicare che il livello di litio nel sangue è pericolosamente alto. L'intossicazione acuta da litio è un problema serio che può avere gravi conseguenze che includono il coma, il danno cerebrale e perfino la morte. Per tali potenziali pericoli, il medico deve essere contattato immediatamente se i suddetti sintomi si verificano nel corso del trattamento con litio. Se i pazienti e i loro familiari riconoscono prontamente questi sintomi, questi ultimi possono essere trattati in modo sicuro e rapido.

"Allergia" al litio.

Se si sviluppa una eruzione cutanea, può indicare una reazione allergica alle preparazioni di litio. Non tutte le reazioni cutanee indicano allergia, ma si dovrebbe avvertire il medico.

Gravidanza.

Se una donna sospetta di essere gravida, il medico dovrebbe essere informato immediatamente perché il litio può essere pericoloso per l'embrione

Come si possono affrontare gli effetti collaterali di lunga durata del litio?

Aumento della sete e dell'orinazione.

Non limitare l'assunzione di liquidi. Evitare di bere bevande ad alto contenuto calorico (a base di soda o con contenuto zuccherino) per prevenire aumento di peso. Se tali sintomi diventano eccessivi, occorre segnalarlo al medico perché può essere indicata una diminuzione del dosaggio o l'aggiunta di altri farmaci.

Persistente tremore delle mani.

Per ridurre tale sintomo può essere di aiuto assumere litio ai pasti o suddividere la dose totale giornaliera in dosi minori e più frequenti. La caffeina può aggravare tale tremore per cui è consigliabile ridurre le medicine e le bevande che contengono caffeina (caffè, tè, cola). Se il tremore persiste, il medico può ridurre la dose del farmaco o aggiungere altri farmaci per ridurre il tremore. Talora può essere utile utilizzare preparazioni di litio a lento rilascio.

Eccessivo aumento ponderale.

Il controllo del peso durante la terapia con litio dipende, come al solito, dal bilanciamento tra le calorie assunte e le calorie bruciate. Una dieta bilanciata ed il regolare esercizio fisico sono i fattori chiave per controllare il peso. Anche se il litio può facilitare l'aumento di peso, fate in modo che il litio non costituisca una scusa per mangiare troppo o fare troppo poco esercizio fisico. Evitate le diete drastiche o la restrizione di fluidi perché possono aumentare il rischio di tossicità acuta da litio. Evitate le pillole con proprietà stimolanti perché possono scatenare episodi maniacali. Evitate bevande ad alto contenuto calorico per soddisfare la sete. Programmi specialistici per ridurre il peso possono essere di aiuto.

Persistente nausea.

L'assunzione di litio ai pasti, di dosi minori e più frequenti, o l'impiego di differenti preparazioni di litio può essere di aiuto.

Se questi o altri effetti collaterali sono particolarmente seccanti o severi, contattate immediatamente il medico dal momento che esistono altre possibilità per controllarli.

Il periodico controllo dello specialista psichiatra è indispensabile nel corso di trattamento con litio.