



## ¿El deporte es un aliado para la depresión?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recuerda que la actividad física regular como caminar, correr, montar en bicicleta o practicar cualquier deporte es beneficiosa para la salud en cualquier etapa de la vida. No hay duda de las ventajas que tiene el deporte para el control de síntomas y prevención de enfermedades; tal y como recuerda Diego Gómez Baya, doctor en Psicología y profesor del Departamento de Psicología Social, Evolutiva y de la Educación de la Universidad de Huelva. "La actividad física presenta beneficios para la salud a tres niveles distintos: físico (reduciendo el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes, entre otras, ayudando a controlar el sobrepeso y la obesidad, y fortaleciendo huesos y músculos), a nivel psicológico (reduciendo el riesgo de sufrir estrés, ansiedad y depresión, y mejorando la autoestima y el

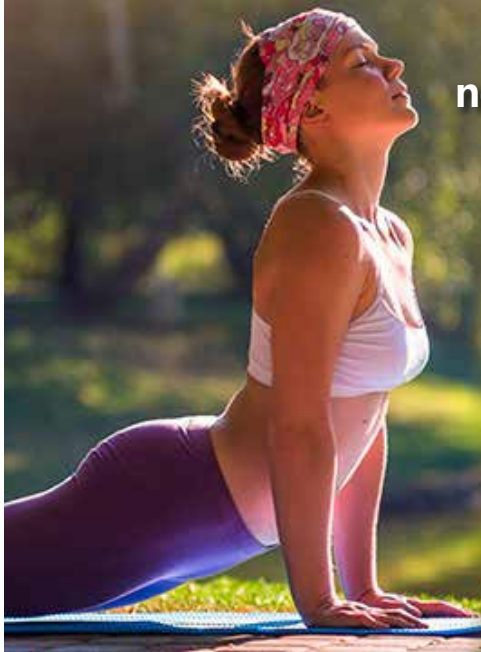
bienestar subjetivo) y a nivel social (fomentando la sociabilidad, y permitiendo mayor autonomía e integración social)".

En concreto, ¿qué papel juega la actividad física en la salud mental y la prevención de enfermedades como la depresión? "Desde nuestro grupo de investigación hemos encontrado algunas evidencias tanto en la infancia y adolescencia, como en la adultez y senectud. En concreto, entre los más jóvenes la participación en actividades deportivas se ha asociado longitudinalmente con más satisfacción vital con menos síntomas depresivos y con una mayor satisfacción con la imagen", responde Gómez. Estas consideraciones reflejan los resultados que algunos estudios científicos se centran en la relación de la práctica deportiva y los síntomas depresivos en adolescentes. (Fuente: Marca.com)



**Psico-Dato:** Siempre promueve la actividad deportiva entre los jóvenes, previene y ayuda a combatir trastornos como la depresión y la ansiedad.

## Demuestran que la actividad física mejora la neuroplasticidad de los pacientes con depresión



Un estudio de la Clínica Universitaria de Psiquiatría y Psicoterapia de la Ruhr-Universität Bochum (Alemania) ha demostrado el doble efecto beneficioso de la actividad física en la depresión: no solo reduce los síntomas depresivos, sino que también aumenta la capacidad de cambio del cerebro, necesaria para los procesos de adaptación y aprendizaje.

Las personas con depresión suelen ser retraídas y físicamente inactivas. Para investigar el efecto de la actividad física, el grupo de trabajo de Karin Rosenkranz reclutó para el estudio a 41 personas que estaban en tratamiento en el hospital. Los participantes fueron asignados a uno de los dos grupos, uno de los cuales completó un programa de ejercicios de tres semanas.

El programa era variado, contenía elementos de diversión y no adoptaba la forma de una competición o prueba, sino que exigía el trabajo en equipo de los participantes. "Esto fomentó específicamente la motivación y la unión social, a la vez que rompía el miedo a los retos y a las experiencias negativas con la actividad física, como las clases de educación física en la escuela", explica Rosenkranz. El otro grupo participó en un programa de control sin actividad física. "Los resultados muestran la importancia de cosas aparentemente sencillas como la actividad física en el tratamiento y la prevención de enfermedades como la depresión", afirma la doctora Karin Rosenkranz, directora del estudio, que se ha publicado en la revista *Frontiers in Psychiatry*. (Fuente: Consalud.es)

**Psico-Dato:** Si hacemos deporte nuestro cerebro también se ve beneficiado, y sobre todo, su capacidad de aprender contenidos.

