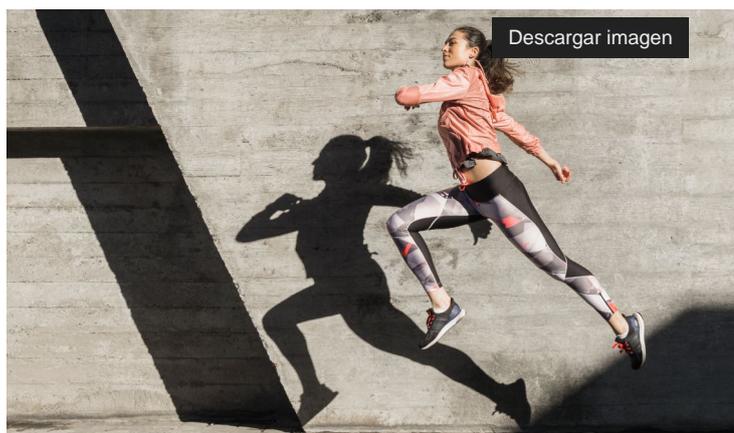


El ejercicio es más eficaz que los medicamentos para controlar la salud mental



Un estudio realizado recientemente en la Universidad de Australia del Sur y publicado en el British Journal of Sports Medicine, con la revisión más completa hasta la fecha, (97 revisiones, 1039 ensayos y 128.119 participantes), muestra que la actividad física es extremadamente beneficiosa para mejorar los síntomas de depresión, ansiedad y angustia.

Específicamente, la revisión mostró que las intervenciones de ejercicio que duraron 12 semanas o menos fueron las más efectivas para

reducir síntomas como depresión y ansiedad. Los mayores beneficios se observaron entre personas con depresión, mujeres embarazadas y en posparto, personas sanas y personas diagnosticadas con VIH o enfermedad renal.

Según la Organización Mundial de la Salud, una de cada ocho personas en todo el mundo (970 millones de personas) vive con un trastorno mental. La mala salud mental conlleva un gasto a la economía mundial de unos \$2,5 billones cada año. En Australia, se estima que una de cada cinco personas (de 16 a 85 años) ha experimentado un trastorno mental en los últimos 12 meses.

El investigador principal de UniSA, el Dr. Ben Singh, dice “Se sabe que la actividad física ayuda a mejorar la salud mental. Sin embargo, a pesar de la evidencia, no ha sido ampliamente adoptado como tratamiento de primera elección. Nuestra revisión muestra que los programas de actividad física pueden reducir significativamente los síntomas de depresión y ansiedad en todas las poblaciones clínicas y por tanto, debe priorizarse su uso”.

Según el Dr. Singh, “El ejercicio de mayor intensidad tuvo mejor resultado para la depresión y la ansiedad que el ejercicio de larga duración. También observamos que todos los tipos de actividad física y ejercicio eran beneficiosos, incluido el ejercicio aeróbico como caminar, entrenamiento de resistencia, Pilates y yoga. Es importante destacar que la investigación muestra que no se necesita mucho ejercicio para lograr un cambio positivo en su salud mental”.

La investigadora principal, la profesora Carol Maher de UniSA, concluye que “El estudio es el primero en evaluar los efectos de todos los tipos de actividad física sobre la depresión, la ansiedad y la angustia psicológica en todas las poblaciones adultas. Estos estudios confirman la evidencia que existe en la importancia de la actividad física en el manejo de los trastornos de salud mental. Esperamos que esta revisión destaque la necesidad de incluir la actividad física como enfoque principal para controlar este tipo de patología”.

<https://neurosciencenews.com/exercise-mental-health-22566/> [
<https://neurosciencenews.com/exercise-mental-health-22566/>]

<https://bjsm.bmj.com/content/early/2023/03/02/bjsports-2022-106195> [
<https://bjsm.bmj.com/content/early/2023/03/02/bjsports-2022-106195>]

