

# EJERCICIO FÍSICO, EL ANTIDEPRESIVO MÁS EFICAZ

Pablo Cutman  
 EFE - Reportajes

¿Está deprimid@, ansios@ o angustiad@? La manera más eficaz de aliviar esos malestares es gratuita, accesible, muy sencilla y completamente natural. Además no requiere acudir a la farmacia.

Solo se necesitan constancia, determinación y un poco de movimiento, así como agua, para hidratar el cuerpo en vez de para tomar una pastilla o un comprimido. Ese remedio natural es el ejercicio físico, practicado con moderación y regularidad. Esto se desprende de una investigación de la Universidad del Sur de Australia (uniSA), según la cual "la actividad física es 1,5 veces más efectiva que el asesoramiento ('counselling') o los principales medicamentos para mejorar los síntomas de la depresión, la ansiedad y el estrés psicológico".

El estrés, también conocido como angustia o estrés negativo, es un estado de malestar o sufrimiento psicológico, que provoca síntomas como agobio, nerviosismo, incapacidad actuar o decidir, miedo, irritabilidad, falta de memoria o concentración, pesimismo, frustración y desesperanza, que a su vez puede desembocar en un cuadro de ansiedad o de depresión.

## DISTINTOS ABORDAJES TERAPÉUTICOS

La depresión, la ansiedad y el estrés son tratadas con distintos enfoques, como la gestión del estilo de vida (ejercicio, higiene del sueño y dieta saludable); la psicoterapia, el 'counselling' o la farmacoterapia, los cuales se consideran como tratamiento inicial "principal, complementario o alternativo" de estos problemas de salud mental, según las guías clínicas de cada país.

El 'counselling', asesoramiento o consejería se enfoca en explorar y resolver problemas o aspectos específicos del ámbito personal, emocional o relacional, con un enfoque más dirigido y de corto plazo, por medio de una serie de sesiones



Foto de Freepik

Pareja sonriente después de entrenar.

de diálogo en las que un consejero brinda apoyo y asistencia a la persona para que afronte y solucione sus dificultades.

En la psicoterapia, también basada en sesiones de diálogo, el psicólogo aborda el comportamiento paciente en profundidad, aplicando métodos estructurados y con respaldo científico, como las terapias cognitivo-conductual, psicoanalítica o neuropsicológica, para ayudar a la persona a que desarrolle hábitos más sanos y efectivos y resuelva sus problemas.

El estudio de la uniSA (<https://unisa.edu.au>), publicado en el British Journal of Sports Medicine (<https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106195>), es la revisión más completa hasta la fecha, ya que abarca 97 revisiones, 1039 ensayos y 128.119 participantes.

## MÁS EFECTIVO QUE LA MEDICACIÓN

Esta revisión muestra que "la actividad física es extremadamente beneficiosa para mejorar los síntomas de depresión, ansiedad y angustia" y concluye que en algunos casos "el ejercicio es más eficaz que los medicamentos para controlar la salud mental", según la uniSA.

En concreto, la revisión mostró que practicar ejercicio durante 12 semanas o menos es la intervención más eficaz para reducir los síntomas de salud mental, lo que destaca la velocidad con la que la actividad física puede generar un cambio, según esta universidad australiana.

Los mayores beneficios se observaron

entre personas con depresión, mujeres embarazadas y en posparto, individuos sanos y personas diagnosticadas con VIH o enfermedad renal, explican.

El doctor Ben Singh, investigador principal de la revisión efectuada por UniSA, afirma que "se debe priorizar la actividad física para gestionar mejor los crecientes casos de problemas de salud mental".

"Se sabe que la actividad física ayuda a mejorar la salud mental, pero a pesar de las evidencias, no se ha adoptado ampliamente como tratamiento de primera elección", afirma Singh.

"Nuestra revisión muestra que las intervenciones consistentes en actividad física pueden reducir significativamente los síntomas de depresión y ansiedad en todas las poblaciones clínicas, y algunos grupos muestran signos aún mayores de mejoría", señala.

Señala que "el ejercicio de mayor intensidad produjo mayores beneficios en los casos de depresión y la ansiedad, mientras que el ejercicio de duración más prolongada, tuvo unos efectos beneficiosos menores en comparación con el ejercicio practicado en 'ráfagas' de duración corta y media".

También descubrieron que todos los tipos de actividad física y ejercicio eran beneficiosos, incluido el ejercicio aeróbico como caminar, el entrenamiento de resistencia, el Pilates y el yoga, según Singh.

"La investigación muestra que no se nece-

continúa



El Rancagüino  
Domingo 3 de Noviembre de 2024

11

**INVESTIGADORES AUSTRALIANOS PIDEN A LAS AUTORIDADES SANITARIAS QUE DEN PRIORIDAD AL EJERCICIO FÍSICO COMO ENFOQUE FUNDAMENTAL PARA CONTROLAR LA DEPRESIÓN Y OTROS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL, PUES INDICAN QUE ES MÁS EFECTIVO QUE EL ASESORAMIENTO PSICOLÓGICO O QUE LOS PRINCIPALES MEDICAMENTOS, SEGÚN HAN DESCUBIERTO Y EXPLICAN EN UNA ENTREVISTA CON EFE.**

sita mucho ejercicio para lograr un cambio positivo en la salud mental", destaca.

#### EFFECTO PROTECTOR Y PREVENTIVO

"Si bien todas las formas de ejercicio mostraron beneficios, descubrimos que el ejercicio de resistencia fue el más eficaz para la depresión, mientras que el yoga pareció ser el más eficaz para la ansiedad", puntualiza Singh, en una entrevista con EFE.

Añade que "los mayores beneficios en la depresión y la ansiedad se observaron al hacer ejercicio durante un período de 12 semanas. Además, hacer ejercicio durante 30 a 60 minutos, 3 a 5 veces por semana, pareció producir los mejores beneficios para la salud mental".

"En general, la actividad física de mayor intensidad se asoció con mayores mejoras en los síntomas. Esto se mantuvo en distintas poblaciones y tipos de ejercicio", puntualiza.

El ejercicio físico también tiene un efecto protector de la salud mental al prevenir sus alteraciones, ya que, según explica, "nuestro estudio reveló que algunos de los beneficios más significativos se observaron en las personas adultas sanas, sin diagnóstico de depresión o ansiedad".

Este efecto protector probablemente se deba a que la actividad física aumenta la producción de sustancias cerebrales asociadas con la regulación del estado de ánimo; eleva la autoestima, proporciona una sensación de logro y ofrece oportunidades de interacción social; reduce los

niveles de hormonas del estrés, como el cortisol; y mejora la calidad del sueño y la función cognitiva, según Singh.

"Nuestros hallazgos subrayan la importancia de promover la actividad física no solo como tratamiento para las afecciones mentales existentes, sino como una estrategia preventiva crucial para mantener una buena salud mental en la población", destaca.

"Examinar estos estudios en su conjunto es una forma eficaz para que los médicos comprendan fácilmente el conjunto de evidencia que respalda la actividad física en el manejo de los trastornos de salud mental", señala Carol Maher investigadora principal de la revisión y profesora de la UniSA.

