



L'esercizio aerobico allevia la depressione

Le persone che soffrono di patologie croniche possono contenere i sintomi della depressione - che spesso rappresenta una comorbidità - con un regolare esercizio aerobico.

29-03-2019

Secondo una revisione di alcune ricerche, le persone con problemi cronici di salute che soffrono di depressione possono sperimentare un miglioramento dell'umore quando fanno esercizio aerobico. I pazienti con problemi di salute a lungo termine sono da due a tre volte più esposti al rischio di sviluppare depressione rispetto alla popolazione generale. Quando questi soggetti diventano depressi, le loro patologie croniche spesso peggiorano ed aumenta il rischio di decesso.

Lo studio

I ricercatori della della Concordia University di Montreal, guidati da Simon Bacon, hanno esaminato i dati provenienti da 24 studi su un totale di 4.111 pazienti con malattie croniche e sintomi di depressione. Tutti gli studi più piccoli avevano assegnato a caso alcuni pazienti a fare esercizio aerobico e altri ai gruppi di controllo a cui erano state offerte le tradizionali cure mediche. I soggetti che facevano esercizio fisico almeno due-tre volte a settimana avevano maggiori probabilità di osservare una riduzione dei sintomi depressivi rispetto a quelli che non svolgevano alcun tipo di esercizio aerobico.

La maggior parte delle linee guida sull'attività fisica raccomandano 150-200 minuti a settimana - e fino a un'ora al giorno - di esercizio aerobico a intensità moderata per prevenire l'aumento di peso o ottenere un dimagrimento moderato. I sintomi depressivi sono migliorati più o meno nella stessa proporzione, a prescindere che le persone nei gruppi dell'esercizio fisico avessero rispettato o meno le linee guida di 150 minuti a settimana.

"Ciò suggerisce che anche brevi periodi regolari di esercizio fisico potrebbero essere sufficienti per ridurre la depressione", osserva Bacon, "I programmi di esercizio negli studi più piccoli sono durati dalle 4 alle 24 settimane e la metà erano lunghi almeno 12 settimane". Metà dei programmi prevedevano almeno tre sessioni di esercizio a settimana. Ogni allenamento è durato una media di 42 minuti, anche se le sessioni variavano dai 20 agli 80 minuti.

Alcuni studi prevedevano solo allenamenti supervisionati in palestra, mentre altri hanno iniziato con questo approccio e poi hanno fatto passare i pazienti a esercizi a casa.

"Nel complesso, l'esercizio fisico per 30-60 minuti 3-4 volte a settimana è generalmente un ottimo obiettivo, ma le persone traggono beneficio da esercizi più leggeri che possono avere una durata più breve o un'intensità più moderata", dice Adam Checkrout, ricercatore presso la Yale University di New Haven, Connecticut, non coinvolto nello studio.

Fonte: British Journal of Sports Medicine 2019