

# **EL EJERCICIO FÍSICO, EFICAZ A LARGO PLAZO CONTRA LA DEPRESIÓN.**

EL PAÍS, 26/09/00

**Tras demostrar en 1999, en un estudio sorprendente, que realizar 30 minutos de ejercicio energético tres veces por semana es tan eficaz como los fármacos para aliviar a corto plazo los síntomas de depresión aguda, el mismo equipo de investigadores del Centro Médico de la Universidad de Duke (EEUU) ha demostrado ahora que el ejercicio continuado reduce mucho las posibilidades de que vuelva a presentarse la depresión.**

En el estudio del año pasado con 156 pacientes mayores diagnosticados de depresión aguda, los investigadores descubrieron que después de 16 semanas los pacientes que habían hecho ejercicio mostraron una mejora estadísticamente significativa con respecto a los que habían tomado una medicación antidepresiva, o los que habían tomado la medicación y hecho ejercicio.

El nuevo estudio, patrocinado por los Institutos Nacionales de la Salud (NIH) de EEUU, y que ahora sale a la luz en la revista *Psychosomatic Medicine*, refleja el seguimiento de los mismos participantes durante seis meses más. En él se constata que los pacientes que continuaron haciendo ejercicio después de completar la prueba tenían muchas menos probabilidades de recaer en la depresión que el resto de los pacientes. Sólo el 8% de los pacientes del grupo que hacía ejercicio tuvo una recaída, mientras que en el grupo que sólo tomó medicación esta cifra fue del 38%, y del 31% en el de ejercicio y medicación.

“La conclusión importante es que la eficacia del ejercicio parece persistir en el tiempo y los pacientes que responden bien al ejercicio y lo mantienen presentan un riesgo menor”, afirma el jefe del equipo de investigación, el psicólogo James Blumenthal.

Los investigadores de la Universidad de Duke están ahora inmersos en un nuevo estudio, subvencionado también por el National Institute Health con tres millones de dólares, para comprender mejor los factores sutiles que puedan explicar los efectos del ejercicio en un nuevo ensayo que empieza este mes de septiembre.

“Hemos descubierto que hay una relación inversa entre el ejercicio y el riesgo de recaída: cuanto más ejercicio, menos posibilidades de que vuelvan los síntomas depresivos”, explicó Blumenthal. “Por cada 50 minutos de incremento en el ejercicio había una reducción del 50% del riesgo de recaída. Los hallazgos de estos estudios indican que un sencillo programa de ejercicio es un tratamiento eficaz y resistente para los pacientes con depresión mayor. Y si estos pacientes motivados siguen haciendo ejercicio, tienen muchas más posibilidades de no recaer en la depresión”.

## **Resultado sorpresa**

Los investigadores se sorprendieron de que el grupo que había tomado medicación y hecho ejercicio no hubiera respondido tan bien como el de los que sólo habían hecho ejercicio. “Habíamos dado por supuesto que el ejercicio y la medicación al mismo tiempo sumarían sus efectos, pero ha resultado no ser así”, dijo Blumenthal. “Aunque no conozcamos las razones para ello, algunos de los participantes se sintieron decepcionados al saber que habían sido elegidos al azar para el grupo de medicación y ejercicio. De alguna manera, este sentimiento antimedicación puede haber desempeñado un papel al hacer que los pacientes se sintieran menos entusiasmados con su programa combinado”.

## **Andar media hora**

El ejercicio físico no sólo afecta beneficiosamente a los enfermos con depresión. Sin necesidad de hacer un esfuerzo agotador, andar media hora cada mañana incrementa los niveles de HDL, las lipoproteínas que transportan el colesterol beneficioso y que garantizan que el colesterol malo no se deposite en las paredes de las arterias y desencadene un trombo. Así lo destacaron diversos especialistas en los actos del Día Mundial del Corazón, celebrado por primera vez el pasado día 27 por iniciativa de la OMS la Unesco.

El ejercicio físico no sólo protege contra las enfermedades cardiovasculares, que son la principal causa de muerte en los países desarrollados entre 35 y 65 años, sino que también previene alteraciones como la obesidad, la hipertensión y las dislipemias. El 40% de las muertes que se producen en España tiene su origen en enfermedades del aparato circulatorio. Cada año, 70.000 personas sufren un ataque coronario (angina de pecho, infarto de miocardio o muerte súbita).

El sedentarismo de la sociedad moderna es un factor de riesgo importante que es preciso corregir, según los especialistas, de acuerdo con las posibilidades de cada personal. Se ha demostrado que andar es uno de los ejercicios más beneficiosos y está el alcance de la mayor parte de la población. Andar una hora diaria y mantener una dieta equilibrada permite, por ejemplo, mantener controlada la diabetes en muchos casos.

**Artículo transcrito por M<sup>a</sup> Teresa Silvestre Alarcón de 1º de Bachillerato I.E.S. Chiva (curso 00-01)**