

Els programes d'exercici físic poden millorar els símptomes depressius

- ***La seva aplicació, però, ha de ser individualitzada i amb seguiment d'especialistes en Medicina Física i Rehabilitació, així com en salut mental***
- ***Els treballs revisats coincideixen en les bondats de l'exercici físic en el retorn al funcionament previ a la depressió, la millora dels símptomes depressius i en la qualitat de vida dels pacients***
- ***Ho indica la primera revisió sistemàtica de la literatura científica sobre símptomes depressius i funcionalitat, que publica el Journal of Affective Disorders***

Barcelona, 5 d'abril de 2024. – Fer **exercici físic pot ajudar** a les persones amb **símptomes depressius** a millorar el seu estat, però per tal de maximitzar-ne els beneficis, cal que es faci dins d'un **programa establert i individualitzat**, amb supervisió d'experts per garantir que es porta a terme de forma correcta. Això es desprèn d'un estudi publicat al *Journal of Affective Disorders*, encapçalat per membres de l'Institut de Salut Mental i del Servei de Medicina Física i Rehabilitació de l'Hospital del Mar.

El treball ha revisat la literatura científica sobre aquest camp, seleccionant quinze estudis, que sumaven més de 2.000 participants. El tret comú entre ells és l'efecte de l'exercici físic en persones que presentaven símptomes depressius, bé com a diagnòstic primari o en el context d'una altra malaltia. D'aquests, el 70% eren dones, amb un ventall d'edats dels 30 als 81 anys.

El Dr. Francesc Colom, psicòleg clínic de l'Hospital del Mar i coordinador del Grup de Recerca en Salut Mental del seu centre de recerca, apunta que els estudis analitzats permeten afirmar que **"la prescripció personalitzada, ateses a les capacitats i limitacions de cada persona, d'exercici físic, té un impacte directe sobre el funcionament de les persones que presenten símptomes depressius en el context de qualsevol malaltia"**. De fet, una ampla majoria dels participants en els estudis analitzats va experimentar un notable impacte sobre el seu funcionament.

Els programes d'exercici físic que mostren més eficàcia tenen una durada d'entre vuit i dotze setmanes, amb tres hores de treball setmanal, coincidint amb les recomanacions de l'Organització Mundial de la Salut (OMS) en aquest aspecte. Els efectes positius es palesen tant en el retorn al funcionament previ a la depressió com en la millora dels mateixos símptomes depressius, i en la qualitat de vida dels pacients.

Els resultats porten a la investigadora de l'Institut de Recerca de l'Hospital del Mar i primera autora del treball, Aitana García-Estela, a apuntar que **"l'impacte de l'exercici físic ve mediat per la manera d'actuar del programa seleccionat, la recomanació genèrica, com ara anar a caminar cada dia, no té el mateix efecte, mentre que l'entrenament directe el maximitza"**. Això passa per una primera valoració per part d'un especialista en Medicina Física i Rehabilitació i un seguiment amb un equip format per una psicòloga i una fisioterapeuta i la seva aplicació en grup.

"Fins i tot el més petit exercici pot beneficiar la salut mental", explica la Dra. Esther Duarte, cap del Servei de Medicina Física i Rehabilitació de l'Hospital del Mar i investigadora del seu centre de recerca. **"Tenint en compte l'evidència, caldria considerar una pràctica clínica estàndard la recomanació personalitzada d'exercici"**, assegura.

En aplicació a l'Hospital del Mar

Nota de premsa

L'Hospital del Mar té en marxa un estudi propi sobre els efectes de l'exercici físic en la salut mental. Es tracta del programa IDEA (Impacte en Depressió de l'Exercici Físic i Activació), en el qual participen més d'un centenar de persones. De fet, estudis anteriors han demostrat la influència positiva de portar a terme activitat física sobre l'estat d'ànim, en incrementar els nivells d'opiacis endògens, encefalines i plasticitat de la xarxa neuronal, entre altres beneficis.

Es calcula que la depressió té una prevalença del 6,4% de la població, amb gairebé 300 milions de persones diagnosticades arreu del món. És un dels trastorns mentals que més afecta la qualitat de vida dels pacients, i fins i tot els casos lleus estan vinculats una marcada pèrdua de benestar, funcionalitat i qualitat de vida. Això sense oblidar la complicació més greu de la malaltia, el risc de mort associat al comportament suïcida.

El treball ha comptat amb la participació d'investigadors del CIBER de Salut Mental (CIBERSAM).

Article de referència

García-Estela A, Angarita-Osorio N, Holzhausen MC, Mora-Salgueiro J, Pérez V, Duarte E, Faulkner G, Colom F. Evaluating the effect of exercise-based interventions on functioning in people with transdiagnostic depressive symptoms: A systematic review of randomised controlled trials. *J Affect Disord.* 2024 Jan 24;351:231-242. doi: [10.1016/j.jad.2024.01.191](https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.01.191). Epub ahead of print. PMID: 38278328.

Més informació

Departament de Comunicació de l'Hospital del Mar. Tel. 932483537.
dcollantes@hospitaldelmar.cat / comunicacio@hospitaldelmar.cat