

# ESPORT CONTRA LA DEPRESSIÓ

22 març, 2021

Quan associem l'esport al benestar emocional solem fer referència a l'efecte hormonal. L'esport ens dona una sensació de plaer i ens relaxa, entre altres motius perquè activa les anomenades "hormones de la felicitat". Així, està demostrat que activa la segregació de dopamina, serotonina i endorfines, responsables de la sensació de benestar. És un efecte immediat, que percebem immediatament després de realitzar esport. Però durant anys molts experts s'han plantejat si l'esport pot servir també com tractament per la depressió.

La depressió és un trastorn mental freqüent. De fet, l'Organització Mundial de la Salut (OMS) calcula que afecta a més de 300 milions de persones en el món i constitueix la principal causa mundial de discapacitat. A més, la depressió greu pot conduir al suïcidi. Segons les dades de l'OMS, 800.000 persones es suïciden cada any, i el suïcidi és la segona causa de mort entre els 15 i els 29 anys.

Encara hi ha tractaments eficaços per la depressió, més de la meitat de qui la pateixen no tenen accés a ells. Els tractaments psicològics o els medicaments antidepressius poden ser eficaços, però falten recursos i personal capacitats. A més, la depressió estigmatitza i a vegades es difícil de diagnosticar.

**Esport enfront de la depressió: "La primera via"**

L'esport (sense caure en el sobre entrenament) és una solució per mitigar la depressió. La primera via en nens i persones adultes.

No es tracta només de què generin les 'hormones de la felicitat'. També proporciona beneficis socials i d'autoestima. Relacionar-se amb els altres, tenir la satisfacció de baixa de pes, aconseguir marques, veure't millor. Tot influeix.

Diferents estudis publicats recentment han corroborat la utilitat de l'esport per evitar i tractar la depressió. Si es fa esport hi ha menys probabilitat de patir-la, diu un dels estudis. Si es prescriu correctament, l'esport pot ser tan efectiu com altres tractaments contra la depressió, assenyala l'altre.

### **L'esport: tractament tan efectiu com altres.**

La revista científica *Frontiers in Psychiatry* ha publicat un estudi que tenia com a objecte analitzar la possible utilitat de l'exercici físic en el tractament de trastorns depressius greus. Partia d'un fet: la depressió greu acurta la vida, mentre l'efectivitat dels tractaments de referència segueix sent modesta. S'estima que els individus que pateixen depressió tenen una esperança de vida deu anys inferior a qui no la pateix fins i tot exclouent les morts per suïcidi.

La depressió condiona l'esperança de vida de diverses formes. Influeix en el mode de vida (els individus amb depressió tendeixen al sedentarisme, a fumar més i a portar una pitjor dieta), altera els mecanismes homeostàtics i augmenta o empitjora la incidència d'altres malalties (per exemple, la diabetis o la sarcopènia.).

Davant això, els autors assenyalen que l'exercici és efectiu per reduir la mortalitat i per tractar els símptomes de la depressió greu. Malgrat això, 'segueix estant infrutilitzat en la pràctica clínica, possiblement degut a percepcions errònies'. Entre elles, la idea que l'esport és només beneficiós en l'àmbit físic, que qui pateix de depressió greu no es comprometen a fer esport, que només s'ha de recomanar en pacients joves i que només l'exercici intens és efectiu.

Els autors confirmen l'efectivitat de l'exercici pels pacients de depressions, tant per contrarestar mecanismes vinculats a la malaltia que augmenten la mortalitat, com per controlar els seus símptomes:

- Controla i redueix el pes
- Millora la qualitat i la quantitat de son
- Facilita l'adaptació del sistema homeostàtic implicat en la resposta a l'estrès o millorar el sistema cardiorespiratori.