

Trening siłowy może mieć umiarkowane działanie przeciwdepresyjne

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: czwartek, 09, maj 2024 09:38

Alicja Cisowska

Odsłony: 812

Aktywność fizyczna może zwiększać skuteczność leczenia przeciwdepresyjnego. Naukowcy z Uniwersytetu w Santo Amaro wykazali jednak, że szczególnie dobre efekty udaje się osiągnąć, stosując trening siłowy. Jak podkreślają, nie oznacza to, że ćwiczenia powinny zastępować konwencjonalną terapię przeciwdepresyjną. Mogą natomiast ją wspomóc i być wsparciem dla chorych na postać lekooporną choroby, która jest główną przyczyną samobójstw na świecie. Według WHO z depresją zmagają się 350 mln ludzi i 4 mln Polaków. To ponad 10 proc. populacji naszego kraju.

Przeprowadzone badanie było metaanalizą niemal 40 wcześniejszych badań przeprowadzonych na łącznej próbie liczącej prawie 2,5 tys. osób. Kryteria wyboru zostały uszczegółowione tak, aby skupiały się na populacji dorosłych, u których zdiagnozowano depresję lub doświadczających podprogowych objawów depresji. Wyraźnie wykluczono natomiast osoby cierpiące na inne ciężkie choroby.

Drugi wyróżnik to analiza wpływu konkretnego treningu – ćwiczeń siłowych. Metaanaliza wykazała umiarkowaną, istotną poprawę w zakresie objawów depresyjnych wśród uczestników, którzy brali udział w treningu siłowym, w porównaniu z tymi z grup kontrolnych, w których nie podejmowano takiej aktywności. Naukowcy odkryli również, że czas trwania ćwiczeń, tygodniowa częstotliwość sesji treningowych oraz parametry takie jak liczba serii i powtórzeń odegrały znaczącą rolę w sile działania przeciwdepresyjnego.

Naukowcy sprawdzili także, jak dołożenie do treningu siłowego innych ćwiczeń, np. aerobowych, wpłynie na jego oddziaływanie na osobę ćwiczącą, ale nie zmieniło to istotnie wyniku.

Według Światowej Organizacji Zdrowia depresja jest czwartą najpoważniejszą chorobą na świecie i główną przyczyną samobójstw. Na świecie choruje na nią 350 mln ludzi, w Polsce – 4 mln. U dużej grupy pacjentów nie udaje się uzyskać zadowalających efektów farmakoterapii.

Źródło: Newseria