9 Ιουνίου 2013

# Η σωματική άσκηση

/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις

*Φωτό:swsti-diatrofi.com*

## Η σωματική άσκηση «εξίσου αποτελεσματική με τα αντικαταθλιπτικά»

Η συστηματική άσκηση είναι συγκρίσιμη με τα φάρμακα στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης, επιβεβαιώνει νέα, καλύτερα σχεδιασμένη κλινική μελέτη.

Έρευνα μεταξύ 202 Αμερικανών με κατάθλιψη έδειξε ότι όσοι ασκούνταν σε ομαδικά προγράμματα βελτιώθηκαν εξίσου με τους ασθενείς που έλαβαν το σύνηθες αντικαταθλιπτικό σερταλίνη (Zoloft). Οι εθελοντές μιας τρίτης ομάδας, που ασκούνταν μόνοι στο σπίτι, επίσης βελτιώθηκαν αλλά σε μικρότερο βαθμό.

Παλαιότερες μελέτες που έδειχναν την αντικαταθλιπτική δράση της γυμναστικής είχαν αμφισβητηθεί επειδή δεν συνέκριναν την άσκηση με κάποιο placebo (ψευδοφάρμακο). Η παράλειψη αυτή δημιούργησε ερωτηματικά για το κατά πόσον η βελτίωση οφειλόταν πράγματι στην άσκηση ή αν ήταν αποτέλεσμα της δύναμης της υποβολής.

Στη νέα έρευνα, που δημοσιεύεται στην επιθεώρηση Psychosomatic Medicine, ο Δρ Τζέιμς Μπλούμενταλ του Πανεπιστημίου Duke, εξετάστηκαν 202 άτομα άνω των 40 ετών για τα οποία υπήρχε διάγνωση μείζονος κατάθλιψης. Μια ομάδα ασκήθηκε σε ομαδικά προγράμματα, μια δεύτερη ομάδα ασκήθηκε στο σπίτι, μια τρίτη πήρε

Zoloft και μια τέταρτη έλαβε ψευδοφάρμακο.

Έπειτα από 16 ομάδες, 47% των ασθενών που έλαβαν αντικαταθλιπτικό δεν πληρούσε πλέον τα διαγνωστικά κριτήρια της κατάθλιψης. Το ίδιο όμως συνέβη με το 45% των ασθενών της ομάδικής άσκησης και στο 40% όσων ασκήθηκαν στο σπίτι. Στην ομάδα του ψευδοφαρμάκου, το ποσοστό αυτό έπεσε στο 31%.

«Αν η άσκηση ήταν φάρμακο, δεν νομίζω ότι θα λάμβανε από τώρα έγκριση από την Υπηρεσία Τροφίμων και Φαρμάκων» παραδέχεται σε δηλώσεις του στο Reuters ο Δρ Μπλούμενταλ. Για όσους όμως έχουν το κουράγιο να ασκηθούν «υπάρχουν αυξανόμενες ενδείξεις ότι η άσκηση είναι μία βιώσιμη εναλλακτική λύση στα φάρμακα» εκτιμά.

Ο μηχανισμός του φαινομένου παραμένει ωστόσο άγνωστος. Μια υπόθεση είναι ότι η άσκηση επηρεάζει τους ίδιους νευροδιαβιβαστές που ρυθμίζουν τα αντικαταθλιπτικά, όπως η σεροτονίνη και η νορεπινεφρίνη, ή ότι αυξάνει στους ασθενείς το αίσθημα ότι πετυχαίνουν τους στόχους τους.

**Πηγή:** Εφημερίδα Ελευθερία του Λονδίνου, αρ. φύλ. 454, Πέμπτη 31 Ιανουαρίου 2008