

# El ejercicio para tratar la depresión produce resultados similares a la terapia

El ejercicio puede reducir los síntomas de depresión en un grado similar al de la terapia psicológica, según estudio

## Redacción

academiaa@cronica.com.mx

El ejercicio puede reducir los síntomas de depresión en un grado similar al de la terapia psicológica, según una revisión Cochrane actualizada. En comparación con la medicación antidepresiva, el ejercicio también mostró un efecto similar, pero la evidencia fue de baja certeza.

La depresión es una de las principales causas de problemas de salud y discapacidad, y afecta a más de 280 millones de personas en todo el mundo. El ejercicio es económico, está ampliamente disponible y ofrece beneficios adicionales para la salud, lo que lo convierte en una opción atractiva para pacientes y profesionales de la salud.

La revisión, realizada por investigadores de la Universidad de Lancashire (RU), examinó 73 ensayos controlados aleatorizados que incluyeron a casi 5000 adultos con depresión. Los estudios compararon el ejercicio con la ausencia de tratamiento o intervenciones de control, así como con terapias psicológicas y antidepresivos.

Los resultados publicados en el artículo "Exercise for depression" ("Cochrane Database of Systematic Reviews"), muestran que el ejercicio puede tener un beneficio moderado en la reducción de los síntomas depresivos, en comparación con la ausencia de tratamiento o una intervención de control. En comparación con la terapia psicológica, el ejercicio tuvo un efecto similar sobre los síntomas depresivos, según evidencia de certeza moderada de diez ensayos. Las comparaciones con antidepresivos también sugirieron un efecto similar, pero la evidencia es limitada y de baja certeza. Los efectos a largo plazo no están claros, ya que pocos estudios realizaron un seguimiento de los participantes después

del tratamiento.

Los efectos secundarios fueron poco frecuentes, incluyendo lesiones musculoesqueléticas ocasionales en quienes hacían ejercicio y efectos típicos relacionados con la medicación en quienes tomaban antidepresivos, como fatiga y problemas gastrointestinales.

"Nuestros hallazgos sugieren que el ejercicio parece ser una opción segura y accesible para ayudar a controlar los síntomas de la depresión", afirmó el profesor Andrew Clegg, autor principal de la revisión. "Esto sugiere que el ejercicio funciona bien para algunas personas, pero no para todas, y es importante encontrar enfoques que las personas estén dispuestas y sean capaces de mantener".

La revisión encontró que el ejercicio de intensidad ligera a moderada puede ser más beneficioso que el ejercicio vigoroso, y que completar entre 13 y 36 sesiones de ejercicio se asoció con mayores mejoras en los síntomas depresivos.

Ningún tipo de ejercicio fue claramente superior, aunque los programas de ejercicio combinado y el entrenamiento de resistencia parecieron ser más efectivos que el ejercicio aeróbico solo. Algunas formas de ejercicio, como el yoga, el qigong y los estiramientos, no se incluyeron en el análisis y representan áreas de investigación futura. Los efectos a largo plazo no están claros, ya que pocos estudios realizaron un seguimiento de los participantes después del tratamiento.

Esta actualización añade 35 nuevos ensayos a las versiones anteriores publicadas en 2008 y 2013. A pesar de la evidencia adicional, las conclusiones generales se mantienen prácticamente sin cambios. Esto se debe a que la mayoría de los ensayos fueron pequeños, con menos de 100 participantes, lo que difi-



culta extraer conclusiones firmes.

“Aunque hemos añadido más ensayos en esta actualización, los hallazgos son similares”, afirmó el profesor Clegg. “El ejercicio puede ayudar a las personas con depresión, pero si queremos determinar qué tipos funcionan mejor, para quiénes y si los beneficios perduran en el tiempo, aún necesitamos estudios más amplios y de alta calidad. Un ensayo amplio y bien realizado es mucho mejor que numerosos ensayos pequeños de baja calidad con un número limitado de participantes cada uno”.

#### ALIMENTACIÓN ALIADA.

La alimentación no sólo tiene un impacto en la salud física, sino que influye en la salud mental, afirmó la doctora Ana Karen Talavera Peña, investigadora en la Unidad Lerma de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM).

La nutrición es el proceso biológico mediante el cual el organismo obtiene los nutrientes necesarios para su desarrollo y funcionamiento vital. De acuerdo con la académica del Departamento de Ciencias de la Salud, la calidad de los alimentos incide en el equilibrio emocional y la función cognitiva, por lo que la salud mental está determinada también por factores nutricionales.

La doctora Talavera Peña explicó que una dieta basada en frutas, verduras, cereales integrales y alimentos ricos en fibra ayuda a estabilizar los niveles de glucosa en sangre, lo que impacta positivamente en el estado de ánimo. Mientras que, las grasas saludables –como los ácidos grasos omega-3 presentes en el pescado– y minerales como el hierro favorecen la concentración, la memoria y la producción de neurotransmisores clave como la dopamina y la serotonina.

En contraste, advirtió que el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados, azúcares refinados, cafeína y alcohol puede provocar fluctuaciones de energía, irritabilidad, ansiedad y fatiga. La ciencia ha demostrado que los alimentos proinflamatorios, como la bollería industrial, las grasas trans y las carnes procesadas, se relacionan con síntomas depresivos al incrementar marcadores inflamatorios como las citoquinas.

“Las emociones influyen en lo que comemos, y lo que comemos impacta nuestras emociones. Es un proceso bidireccional”, sostuvo la especialista en

psicología y salud.

Respecto a cifras oficiales, más de 3.6 millones de mexicanos padecen depresión y 19 por ciento presenta ansiedad severa, cifras que aumentaron tras la pandemia de covid-19 y el debilitamiento de las redes familiares y laborales.

**La depresión es una de las principales causas de problemas de salud; afecta a más de 280 millones de personas en todo el mundo**





**Los hallazgos sugieren que el ejercicio parece ser una opción segura y accesible para ayudar a controlar los síntomas de la depresión.**

