

## Hatásos módszer a depresszió ellen

A rendszeres testmozgás segíthet a mentális betegség elkerülésében.



Újabb bizonyítást nyert, hogy azok az emberek, akik rendszeres testmozgást végeznek, kevésbé esnek depresszióba és más mentális betegségekbe, mint azok, akiknek nem mozognak. **Dr. Babai László**, az **Oxygén Medical** (<http://www.oxygenmedical.hu/>) prevenciós szakértője, az **Élj Tovább 5 Évvel!** mozgalom megalapítója az összefüggésekről beszélt.

HIRDETÉS

### *A fizikai munka nem védőfaktor*

A londoni King's College pszichiátriai intézetének kutatói és a norvég Institute of Public Health munkatársai közös kutatásukban kimutatták, hogy valójában csak a szabadidőben végzett aktivitásnak van védő funkciója. Azok a fizikai munkások tehát, akik munkájuk során sokat gyalognak vagy emelgetnek, semmivel sem védettebbek a depresszió ellen, mint az ülőmunkát végzők.

A kutatók 40 401 norvég lakost kérdeztek a szabadidejükben végzett fizikai aktivitásukról. Ebből a szempontból azt is elkülönítették, hogy a könnyű vagy közepesen intenzív mozgást végeztek-e a megkérdezettek. Könnyű aktivitásnak értékelték, amely nem jár izzadással és kifulladásal (például egy nagyobb séta, jóga vagy gerinc-torna), intenzívebb mozgásnak, amely eredményeképpen megizzadnak és gyorsabban veszik a levegőt. A résztvevők a kérdőívekben azt is megválaszolták, milyen jellegű (fizikai vagy szellemi) munkát végeznek, illetve tapasztalják-e magukon a szorongás és a depresszió jeleit.

Az eredményekből kiderült, hogy minél jellemzőbb valakire a szabadidejében végzett mozgás, annál kevésbé valószínű, hogy depresszióba esik. Ezzel szemben azok az emberek, akik nem éltek fizikailag aktív életet, jóval nagyobb arányban számoltak be mentális zavarokról és depresszióról. Érdekes módon, a mozgás intenzitása nem volt közvetlen összefüggésben a depresszió megjelenésével, akik csak könnyű sportot végeztek, ugyanolyan védettséget élveztek, mint az intenzívebben edzők. Az viszont a kutatás egyértelmű tanulsága volt, hogy a fizikai munkakörhöz tartozó mozgás nem bizonyult védőfaktornak a szorongással szemben.

### *A mozgás nem csak fizikai szinten hat*

- A mozgás nem csak fizikai szinten véd meg a lelki és szellemi problémáktól – tárja fel az összefüggéseket dr. Babai László, az **Élj Tovább 5 Évvel!** mozgalom megalapítója. Aki sportol, az jelentős szociális előnyöket is élvez, hiszen a sportkörökben, fitness-központokban újabb ismerősökre, barátokra tehet szert.

Ráadásul a társaság támogatását is élvezheti az egészséges életmód megvalósításában, amely erős összekötő kapocs. Éppen ez az elköteleződés indokolhatja, miért csak a szabadidőben végzett mozgás védhet meg a depressziótól, hiszen ez a közös cél a fizikai munka során nem jelenik meg.

Ugyanakkor, ha nem csupán a lelki vonatkozásokat, de a sport fizikai előnyeit is tekintetbe vesszük, elmondható, hogy itt már lényeges különbség van a könnyebb és a közepes intenzitású mozgásformák hatása között. A WHO ajánlása szerint ugyanis az izzadással, zihálással járó kardiomozgás az, amely már mérhető változásokat okoz a szervezetben. Ha heti legalább 150 percet sikerül kardiomozgással töltenünk, többek közt csökken a vérnyomásunk, a koleszterinszintünk, a vércukorszintünk, megelőzhetjük a vastagbél-, emlő-, prosztatata- és tüdőrákot, valamint jelentősen mérsékelhetjük a stressz következményeit.

2010-11-18 08:44

Forrás: Weborvos

[életmód \(/kulcsszo\\_kereso.php?k=5108\)](#)  
hirdetés