

## L'activitat física com a ansiolític i antidepressiu

L'activitat física regular ens protegeix de patir depressió i ansietat. Així ho demostren els nombrosos estudis que relacionen la salut mental de la població i els hàbits d'activitat física.

Així mateix, els estudis realitzats en persones que pateixen depressió i/o ansietat indiquen que els programes d'activitat física redueixen considerablement els símptomes de depressió i ansietat en aquesta població.

### Quina dosi d'activitat física es requereix?

L'evidència indica que les persones que fan activitat física d'intensitat moderada o vigorosa tenen menys risc de patir depressió i ansietat que les persones inactives o sedentàries.

Les recomanacions es poden assolir acumulant 150 minuts setmanals d'activitat física moderada (30 minuts al dia, cinc cops per setmana), o bé 75 minuts d'activitat aeròbica d'intensitat vigorosa. L'activitat física moderada és aquella que no ens deixa esgotats, que no ens fa suar excessivament; per exemple, anar al gimnàs a fer classes d'exercici a l'aigua, fer balls de saló, jugar a golf, etc. L'activitat física vigorosa és aquella que suposa un esforç realment superior a l'habitual, aquella que ens fa suar força i que provoca fatiga. Alguns exemples són anar a córrer, practicar esports d'equip, jugar a tennis (individuals), practicar arts marcials, etc.



### Com es pot assolir aquesta dosi d'activitat física?

Dedicant setmanalment quaranta-cinc minuts a fer aeròbic (intensitat vigorosa), 30 minuts a córrer un dia (intensitat vigorosa), 30 minuts a caminar ràpid un dia (intensitat moderada).

### Quins riscos hi ha?

Tot i que el risc de lesionar-se és molt baix, es pot actuar amb precaució per evitar-lo. Si sou una persona inactiva, per evitar qualsevol risc, la proposta és progressar molt a poc a poc fins assolir la recomanació proposada i prendre mesures per evitar les lesions.

Una de les recomanacions és evitar la deshidratació i l'augment de la temperatura corporal. Per això, és important portar la roba adequada per fer esport i dur sempre líquid per anar bevent. La roba per fer esport ha de ser lleugera i transpirable. És important evitar portar roba que no permeti la transpiració i, per tant, l'eliminació de la calor del cos, ja que en aquest cas el cos no pot eliminar l'excés de calor que s'acumula durant l'exercici.