

ورزش در درمان افسردگی تاثیر گذار است.

پژوهشگران امروز پنجشنبه اعلام کردند ورزش در درمان افسردگی تاثیر گذار است.



جام جم آنلاین: پژوهشگران امروز پنجشنبه اعلام کردند ورزش در درمان افسردگی تاثیر گذار است. به گزارش واحد مرکزی خبر، دکتر مادهوکار تریودی از مرکز پزشکی دانشگاه تگزاس در دالاس اعلام کرد در مواردی که دارو در درمان تاثیر لازم را ندارد، ورزش می تواند به عنوان شیوه درمانی ثانویه و درمان تکمیلی مورد استفاده قرار گیرد. پژوهشگران در این تحقیقات پرونده پزشکی بیماران مبتلا به افسردگی را در سنین هجده تا هفتاد سال با سابقه بیماری بیش از هفت سال مورد بررسی قرار دادند.

این بیماران در دوره درمانی از تنظیم کننده های هورمون سروتونین - انتقال دهنده عصبی - استفاده می کردند. بیماران در طول دوازده هفته دوره تحقیقات، روزانه ساعتی را به ورزش در سالن های ورزشی - دوچرخه و دو ثابت - می پرداختند. طبق این تحقیقات، ورزش کردن تا سی درصد در درمان افسردگی بیماران موثر بود.