

## ورزش تاثیر ضد افسردگی دارد



بازخوانی نتایج يك پژوهش گسترده نشان می دهد که ورزش مناسب و برنامه ریزی شده متناسب با توان افراد، می تواند درمانی برای افسردگی باشد که رنج بسیاری را بر زندگی بیماران تحمیل کرده است.

جام جم آنلاین: بازخوانی نتایج يك پژوهش گسترده نشان می دهد که ورزش مناسب و برنامه ریزی شده متناسب با توان افراد، می تواند درمانی برای افسردگی باشد که رنج بسیاری را بر زندگی بیماران تحمیل کرده است. در یافته های این پژوهش دانشگاه بیرمنگام انگلیس آمده است که اگر از يك بیماری مزمن رنج می برید و افسردگی دارید، ورزش ممکن است همان درمان مورد نیاز برای بهبودی باشد.

ماتیو هرینگ، مسؤل این پژوهش و گروه همکاری کننده، نتایج 90 تحقیق در باره 10 هزار و 500 بیمار کم تحرک با يك بیماری مزمن را بازبینی کردند که شامل انتخاب های تصادفی در گروه های ورزشی یا غیرورزشی می شد و میزان افسردگی شرکت کنندگان پیش و پس از ورزش نیز اندازه گیری شد.

به گزارش نشریه آرشیو جنرال مدیسن انتشار یافته در ژانویه 2012، پژوهشگران دریافتند افرادی که ورزش های مختلف شامل فعالیت هایی مانند راه رفتن تند، دوچرخه سواری و تمرینات استقامتی را انجام می دهند، شاهد 22 درصد کاهش در نشانه های افسردگی خود بودند.

همچنین افراد مورد پژوهش با حداقل 150 دقیقه ورزش متوسط یا 75 دقیقه ورزش تند در روز بهبودی های بیشتری داشتند.

بیمارانی که بیشترین زمان و کیفیت ورزش را داشتند و افسردگی آنها کم تا متوسط بود، نیز توانستند انجام وظایف خود را بهبود بخشید.

براساس این یافته ها، هرینگ پیشنهاد داده که ورزش به عنوان درمانی کم خطر برای افسردگی مزمن، نتیجه خوبی دارد. (ایرنا)