

The Epoch Times: Pohyb je na depresi a úzkost účinnější než léky, zjistili vědci

- CZ24 News | 19. února 2024

Vědci zjistili, že cvičení je účinnou metodou pro zvládání příznaků [deprese](#), [úzkosti](#) a [stresu](#). Zatímco výhody pohybu jsou obecně uznávány u fyzického zdraví, při léčbě poruch duševního zdraví jsou často přehlíženy.

Jeden z osmi lidí na celém světě trpí některou z [poruch duševního zdraví](#). Tyto stavy se běžně léčí antidepresivy. U některých pacientů však mají antidepresiva [nežádoucí vedlejší účinky](#) jako gastrointestinální poruchy, ztráta chuti na sex a přibývání na váze.

Kvůli potenciálním vedlejším účinkům, nákladům na farmaceutické prostředky a potížím s nalezením správného léku hledá řada lidí s depresí a úzkostí alternativní možnosti léčby.

Ve srovnání s léky se cvičení ukazuje jako levná a zdravější alternativa pro účinné posílení duševního zdraví, což z něj činí jednu z možných forem léčby deprese a úzkosti.

Jak cvičení zlepšuje duševní zdraví

Cvičení se jeví jako slibná léčba deprese a úzkosti již od roku 1994. Fyziologicky cvičení zprostředkovává aktivitu [serotoninových receptorů](#), které jsou spojeny s antidepresivním účinkem a zodpovídají za pocit štěstí.

Počítačové snímky mozku ukázaly, že deprese je spojena se strukturálními faktory, včetně snížení objemu mozku ve frontálních a temporálních lalocích. Tyto oblasti mozku mají na starosti emoční regulaci, učení a paměť.

Bylo prokázáno, že fyzická aktivita podporuje [objem mozku](#), zejména u těch, kteří jsou náchylnější k jeho zmenšování. Zvýšený průtok krve do mozku dodává více biomolekul, které zlepšují růst a vývoj mozkových buněk. Jedna taková molekula, mozkový neurotrofický faktor (BDNF), se při [nenáročném cvičení](#) zvyšuje.

Jak zánět způsobuje depresi

Nedávný výzkum ukázal, že cvičení má nejen pozitivní dopad na fyziologii mozku, ale také snižuje záněty v těle. To je významný fakt, protože [zánět](#) je spojován s rozvojem deprese a dalších poruch nálady. Snížením zánětu prostřednictvím cvičení mohou být jednotlivci schopni zlepšit své duševní zdraví a celkovou pohodu.

Nedávná [metaanalýza](#) zjistila zvýšené hladiny zánětlivých biomarkerů ve vzorcích krve pacientů s depresí. Deprese může v těle vytvořit zánětlivý stav, který lidi s depresí vystavuje riziku dalších zdravotních komplikací.

Deprese může způsobit, že si lidé [volí špatné jídlo](#), přejídají se a vyhýbají se pravidelné fyzické aktivitě. Toto chování může způsobit nárůst hmotnosti a vést k obezitě. Obezita [způsobuje chronický zánět](#) v těle, který může vést k dalším zdravotním problémům, jako je [cukrovka](#), [rakovina](#) a [srdeční onemocnění](#).

[Nedávná studie](#) zjistila, že obezita a deprese mají cyklický vztah: Lidé žijící s obezitou mají o 55 procent vyšší pravděpodobnost rozvoje deprese než jedinci, kteří nejsou obézní. Jedinci, kteří trpí depresí, mají o 58 procent vyšší pravděpodobnost, že se stanou obézními, než lidé, kteří deprese nemají.



Ilustrační záběr. (rosshelen/envato)

Bylo prokázáno, že fyzické cvičení [snižuje zánět](#) v těle, což může pomoci snížit příznaky deprese.

Zatímco konkrétní mechanismy jsou stále nejasné, u dospělých, kteří cvičí, bylo prokázáno, že mají [snížené hladiny IL-6](#), klíčové zánětlivé molekuly, a zvýšený IL-6 se podílí na depresi. Vzorky krve odebrané od 116 dospělých, kteří hlásili mírnou až středně těžkou depresi, prokázaly snížení hladin IL-6 po třech 60-minutových cvičeních týdně po dobu 12 týdnů s významným snížením závažnosti deprese.

Cvičení zvyšuje mozkovou sílu a náladu

U lidí s depresí byly zjištěny kognitivní deficity. Snaha zpracovat a použít informace může způsobit zhoršení deprese. Mezi běžné kognitivní poruchy u pacientů s depresí patří deficity pozornosti, výkonných funkcí a paměti.

Tyto [kognitivní poruchy](#) se objevují i poté, co deprese člověka odezní. Náprava kognitivního poškození a zmírnění symptomů deprese hrají důležitou roli při zlepšování výsledků u pacientů s depresí. Proto kognitivní porucha představuje základní rys deprese, který nelze podceňovat a může být cenným cílem pro budoucí intervence.

Bylo prokázáno, že cvičení [zvyšuje akademický výkon](#) u dětí, zlepšuje učení a paměť u dospělých a zabraňuje kognitivnímu poklesu u starších lidí. Tyto kognitivní výhody jsou spojeny s fyziologickými změnami, ke kterým dochází při cvičení: zvýšení průtoku krve mozkem, zvýšení objemu mozku v klíčových oblastech mozku a snížení zánětu v těle. Děti, které pravidelně cvičí, prokázaly lepší výkon v předmětech, jako je [matematika, čtení a jazyk](#). Předpokládá se, že je to důsledek toho, jak cvičení usnadňuje činnost různých mozkových sítí.

U starších žen bylo prokázáno, že [cvičební režim](#) využívající jak posilování pomocí odporových gum, tak chůzi třikrát týdně po dobu 60 minut snižuje příznaky deprese, zlepšuje kognitivní funkce a zvyšuje hladiny BDNF. Cvičení s odporovou gumou a chůze jsou nenáročné aktivity, díky čemuž jsou dostupné širokému spektru lidí.

Zatímco bylo klinicky prokázáno, že pohyb řeší depresi u různých populací pacientů, pravidelné cvičení lze také použít k prevenci deprese a úzkosti. V běžné populaci se ukázalo, že [pravidelný pohyb jakékoli intenzity poskytuje ochranu před depresí](#).

Zatímco většina studií zkoumajících cvičení jako preventivní nástroj proti depresi a úzkosti se soustředila na dospělé, je zapotřebí dalšího výzkumu, který by prověřil jeho účinnost i u dětí a dospívajících. Pět malých klinických studií však také prokázalo, že cvičení snížilo [depresi](#) u zdravých dětí.

Cvičební metody jako [tai-či](#), [nízkointenzivní cvičení](#), [aerobní cvičení](#) a [silový trénink](#) nabízejí širokou škálu přínosů pro fyzické a duševní zdraví. Cvičení je životaschopnou možností léčby deprese a úzkosti a je důležité pro celkové duševní zdraví a pohodu.

AUTOR: Dustin Luchmee

[ZDROJ](#)

Zpracoval: Epoch Times CZ