

El ejercicio ayuda a los trastornos del estado de ánimo de los niños y puede servir como alternativa

El ejercicio regular puede aliviar los trastornos del estado de ánimo en niños y adolescentes, ofreciendo una alternativa a medicamentos como los antidepresivos, concluyó una nueva revisión de evidencias.

Tanto la ansiedad como la depresión disminuyen cuando los niños participan en programas estructurados de ejercicio, reportaron los investigadores en la edición del 26 de junio de la revista *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*.

Además, la revisión encontró que los síntomas de ansiedad y depresión se alivian con diferentes tipos de regímenes de entrenamiento.

"El ejercicio es una estrategia de bajo costo y ampliamente accesible que podría marcar una diferencia real en la salud mental de los niños", señaló en un comunicado de prensa el investigador principal, Ben Singh, investigador de la Universidad de Australia del Sur.

Es importante destacar que el ejercicio podría ayudar a mejorar el estado de ánimo de los niños sin recurrir a medicamentos como los antidepresivos, añadieron los investigadores.

Más de tres cuartas partes de los niños y adolescentes experimentan depresión o ansiedad, lo que deja a los padres



desesperados por encontrar soluciones efectivas, señalaron los investigadores en las notas de respaldo.

En la nueva revisión, los investigadores agruparon datos de 375 ensayos clínicos anteriores en los que participaron más de 38,000 niños de 5 a 18 años.

Los resultados mostraron que:

- La ansiedad mejoró con el ejercicio de resistencia de baja intensidad, como levantar pesas ligeras o el entrenamiento suave con máquinas de pesas de circuito.

- La depresión mejoró más a través del ejercicio de intensidad moderada en el entrenamiento que combina programas aeróbicos y de fuerza.

- Las mayores mejoras en los síntomas de depresión ocurrieron en programas que duraron menos de tres meses, lo que sugiere que los beneficios del ejercicio pueden surgir con relativa rapidez, apuntaron los investigadores.

- Los niños con depresión y TDAH mostraron las mayores mejoras con el ejercicio, anotaron los investigadores.

"El mensaje clave es simple: manténgase activo y manténgase activo", dijo en un comunicado de prensa la investigadora sénior, Carol Maher. Incluso breves ráfagas de movimiento pueden marcar una diferencia real en la salud mental y el bienestar de un niño, especialmente para aquellos que tienen dificultades". Es directora de la Alianza para la Investigación en Ejercicio, Nutrición y Actividad de la Universidad de Australia Meridional.

Los niños no necesariamente necesitan ir al gimnasio todos los días, o pasar largas horas ha-

ciendo ejercicio, mostraron los resultados.

No se observaron diferencias significativas entre los niños que hacían ejercicio de una a tres veces por semana y los que hacían ejercicio con más frecuencia, según el estudio.

Del mismo modo, no hubo diferencia entre los niños cuyas sesiones de entrenamiento fueron más cortas o más largas, encontraron los investigadores.

"El ejercicio debe ser una parte central de la atención de la salud mental de los niños y adolescentes, ya sea en la escuela, en la comunidad o en entornos clínicos", dijo Maher.

"Los programas cortos y estructurados que incluyen entrenamiento de fuerza o una combinación de actividades parecen especialmente prometedores, pero el simple hecho de hacer ejercicio, incluso por periodos cortos de tiempo, ofrecerá beneficios", dijo.

"Y para los padres, tengan la seguridad de que ciertamente no necesitan desembolsar dinero para una membresía en un gimnasio o un programa de entrenamiento; las actividades basadas en el juego, los juegos y el deporte son formas valiosas de movimiento que pueden apoyar el bienestar mental", concluyó Maher.

Fuente: Infobae