

# *Revelan que la depresión puede reducirse con ejercicios de resistencia*

---



Dublín, 19 jun (RHC) Una reciente investigación de científicos irlandeses reveló que la práctica de ejercicios de resistencia puede incidir en la disminución de los síntomas depresivos.

Para plantear esa tesis, los autores analizaron 33 ensayos clínicos en los que 947 adultos participaron en programas de entrenamiento de resistencia y 930 eran sedentarios.

De acuerdo con el portal JAMA Psychiatry, la práctica con tenacidad estuvo asociada con menos síntomas depresivos sin importar si los participantes tenían algún problema físico o mental.

Según el autor principal, Brett Gordon, de la Universidad de Limerick de Irlanda, las revisiones previas habían demostrado que el entrenamiento físico alivia los episodios de abatimiento en adultos saludables, con trastornos mentales y con distintas enfermedades.

Sugirieron entonces realizar ejercicios de resistencia, como levantar pesas, para disminuir esos problemas psicológicos. **(Fuente: [PL](#))**

---

<https://www.radiohc.cu/index.php/noticias/salud/164947-revelan-que-la-depresion-puede-reducirse-con-ejercicios-de-resistencia>



**Radio Habana Cuba**