

El contenido de esta página requiere una versión más reciente de Adobe Flash Player.



Acceso Club

Actualidad	Actividades	Bolsa de empleo	Colaboraciones	Contacta	Deportemadrid	Deportistas	Documentación	EGC
Empresas del deporte	Enlaces	Entrevistas	Formación	Multimedia	Municipios	Nombramientos	Publicidad en Munideporte	Radio Marca

- Andalucía
- Aragón
- Asturias
- Balears
- C. La Mancha
- C. y León
- Canarias
- Cantabria
- Cataluña
- Ceuta
- Extremadura
- Galicia
- La Rioja
- Madrid
- Melilla
- Murcia
- Navarra
- País Vasco
- Valencia

Lunes, 29/02/2016

Estudio realizado por el Hospital de Emory (EE.UU.)

18/01/2016

El ejercicio físico reduce el riesgo cardiovascular de la depresión

Un estudio del Hospital Universitario de Emory, en Atlanta (EE.UU.), revela que las personas que padecen depresión entre leve y moderada tienen menos riesgo de enfermedad cardiovascular si practican actividad física de forma regular.



Estudios previos han asociado la depresión con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares y otro tipo de trastornos, así como a un peor pronóstico en caso de padecerlas. Además, hasta el 20 por ciento de los ingresos hospitalarios con un infarto presenta síntomas asociados a la depresión, y los pacientes cardiovasculares tienen el triple de riesgo de sufrir un episodio de depresión, en comparación con la población general.

En un intento por conocer más la relación entre ambos factores, los autores hicieron un seguimiento a 965 personas libres de enfermedad cardiovascular a las que tampoco se les había diagnosticado un trastorno afectivo, de psicosis o ansiedad.

Los investigadores utilizaron unos cuestionarios para evaluar tanto su riesgo de depresión como sus niveles de actividad física, y buscaron posible indicadores que alertaran de una enfermedad cardíaca precoz.

De este modo, vieron que la rigidez o inflamación arterial --conocidos indicadores de enfermedad coronaria en fases iniciales-- asociados a un empeoramiento de los síntomas depresivos eran más pronunciados en aquellas personas con inactividad física. En cambio, los indicadores eran menos frecuentes en aquellos sujetos con una actividad física regular.

Arshed Quyyumi, codirector del Instituto de Investigación Clínica Cardiovascular de Emory afirma que "nuestros resultados ponen de manifiesto la relación entre el empeoramiento de la depresión y el riesgo cardiovascular y la necesidad de analizar de forma periódica a estos pacientes para determinar el riesgo de enfermedades". Añadió que "hay muchos pacientes con enfermedades del corazón que también sufren depresión, y tenemos que seguir investigando para saber si fomentando el ejercicio puede reducir su riesgo".

Munideporte.com

Me gusta 31

Comentarios

No existen comentarios aún para esta noticia.

La falta de actividad física puede reducir el tamaño del cerebro
 Investigación, Murcia, Qigong, Baloncesto, Taekwondo y el derbi
 Autismo, David Marchante y nuevos reportajes en MsM programa 17
 CSD y La Liga presentan la Guía de Buenas Prácticas en el deporte
 Nace la Fatball League, un torneo de fútbol para personas con obesidad
 La falta de actividad física causa más muertes que la obesidad
 La FEMP recomienda mejorar la actividad física de los mayores
 Seguridad en internet, Navafría, Nadal y las competiciones europeas
 Lidia Valentín y nuevas historias en el programa 16 de Madrid se Mueve
 El ejercicio podría acortar la recuperación del tendón rotuliano

Envía a un amigo

De

Para (Email)

Dedicatoria

Enviar

ENLACES DE INTERÉS

AÑADIR MUNICIPIO

BOLSA DE EMPLEO

