

Nuevo estudio demuestra el poder antidepresivo del ejercicio físico

El Ciudadano · 13 de abril de 2016

El cerebro tiene su propio metabolismo, y el ejercicio lo impulsa tal como lo hace con el metabolismo del cuerpo, produciendo los neurotransmisores que hacen falta para la salud mental.



Un **nuevo estudio** sugiere que hay algo que podría llamarse «*mental fitness*» (estar en buena forma mental), como **estado mental derivado del ejercicio físico**. Richard Maddock, profesor de *UC Davis Health Systems*, publicó recientemente un estudio en [Journal of Neuroscience](#), en que plantea que el **ejercicio vigoroso** tiene el **mismo efecto** en la depresión **que los antidepresivos** farmacéuticos. La clave es el aumento en la producción de dos neurotransmisores: el **glutamato** y el **ácido gama-aminobutírico** (GABA).

Los científicos siempre han sabido que el **cerebro** es un **órgano muy hambriento de energía** y que necesita **glucosa** y **carbohidratos** para mantenerse. Lo que sí es sorprendente acerca de este estudio en particular, es que muestra exactamente qué es lo que hace el cerebro con toda esa energía cuando estamos ejercitando, informa [IHeartIntelligence](#). El **cerebro** tiene su propio metabolismo, y **el ejercicio lo impulsa tal como lo hace con el metabolismo del cuerpo**.

Maddock dice: «Desde el punto de vista del metabolismo, el **ejercicio vigoroso** es la **actividad más demandante que el cerebro puede enfrentar**, mucho más intenso que el cálculo o el ajedrez, pero nadie sabe qué pasa con toda esa energía. Aparentemente, una de las cosas que hace es crear **nuevos neurotransmisores**». Otro aspecto interesante

de la investigación mostró que el fenómeno de **'fatiga repentina'** (*'hitting the wall'*), que se produce cuando el cuerpo está extremadamente agotado al ejercitar, podría no tener nada que ver con la musculatura, dice Maddock.



«No está clara la causa de esa fatiga extrema y repentina al hacer ejercicio. Con frecuencia creemos que es porque los músculos quedan sin oxígeno y moléculas energéticas, pero parte de eso puede tener que ver con que el cerebro ha alcanzado su límite», explica el especialista.

Arrojar luz sobre los **efectos del ejercicio en el cerebro** puede ayudar a **mejorar** el desarrollo de los **tratamientos para la depresión** y otros trastornos neuropsiquiátricos que se relacionan con bajos niveles de neurotransmisores. Según Maddock, los **mayores trastornos depresivos** se caracterizan por una **carencia de glutamato y GABA**, los que vuelven a la normalidad cuando la salud mental mejora. «Nuestro estudio muestra que **el ejercicio activa los canales metabólicos** que reponen estos neurotransmisores», afirma.

«Estamos **ofreciendo otra mirada** para entender por qué la **actividad física** regular puede ser importante para **prevenir o tratar la depresión**. No todas las personas depresivas que hagan ejercicio van a mejorar, pero puede que muchas sí. Es posible que ayudemos a identificar a los pacientes que se beneficiarían más con una terapia física», concluye el investigador.

CCV, El Ciudadano

Fuente: [El Ciudadano](#)