

Depresión y Ejercicio Físico: una Herramienta con Gran Potencial

Patología y Ejercicio

Resumen:

La depresión es un trastorno mental de alta prevalencia, siendo esta de naturaleza multifactorial donde existen alteraciones tanto neuro-biológicas, como psicosociales, así como conductuales. El ejercicio físico parece ser una herramienta de tratamiento con gran potencial que debería tenerse en cuenta, junto con otras intervenciones, en el manejo de esta enfermedad debido a que ha demostrado ampliamente tener un impacto en todos los factores presentes en la depresión.

La depresión es el trastorno psiquiátrico más frecuente, donde la Organización Mundial de la Salud estima que afecta a 300 millones de personas en el mundo, aumentando su prevalencia cada año. Es por ello que en la actualidad numerosos equipos de investigación se encargan de estudiar, tanto las causas de la depresión, como la búsqueda de tratamientos efectivos. Y uno más prometedores en la actualidad es el ejercicio terapéutico. Para entender cómo el ejercicio es capaz de ser una herramienta efectiva en esta enfermedad nos hemos basado en la revisión realizada por Harris Eyre y Bernhard T. Baune en 2011, dos investigadores que estudian acerca de las relaciones entre la salud mental y la neurociencia en las Universidades Australianas de Queensland y Adelaida respectivamente, así como de las bases neuro-inmunológicas de los efectos del ejercicio físico en la depresión

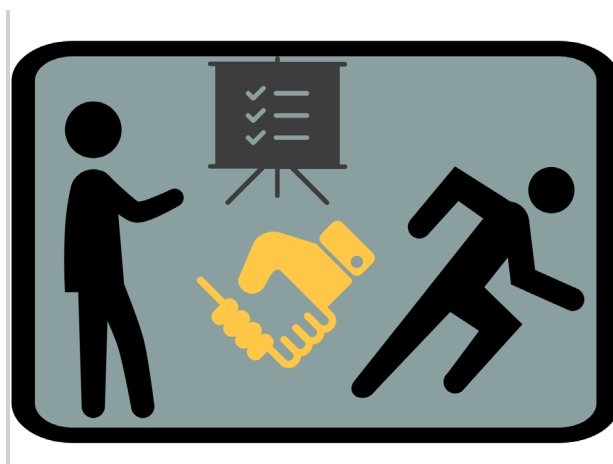
En la depresión, existe una interacción compleja de múltiples factores que deben ser entendidos dentro de un modelo biopsicosocial. Dentro de estos factores, encontramos diversos cambios a nivel neuro-biológico que se producen en el sistema nervioso de los pacientes con depresión. En primer lugar, en la depresión acontece un proceso de neuroplasticidad maladaptativa, es decir, se da lugar un proceso de cambio negativo en las conexiones neuronales que desemboca en una reducción del volumen cerebral en el sistema límbico, es decir, las zonas de nuestro cerebro relacionadas con las emociones. En este aspecto, la realización de ejercicio terapéutico ha mostrado ser capaz de provocar un aumento de nuevas conexiones neuronales en el sistema nervioso, proceso neuropéptico llamado neurogénesis, pudiendo tener efectos positivos sobre el estado de ánimo en los pacientes con depresión.

Por otro lado, otro de los cambios, asociados a la depresión, que ocurre en nuestro sistema nervioso es la disminución de los niveles de diversos neurotransmisores claves tales como la serotonina o la norepinefrina, sustancias que están estrechamente relacionadas con nuestros estados de ánimo, activación y alerta. En la actualidad, los tratamientos farmacológicos para la depresión tienen una de sus dianas centradas en aumentar las concentraciones de dichos neurotransmisores, sin embargo, es necesario saber que existen amplios estudios, en literatura científica actual, que muestran que tras la realización de ejercicio físico, la concentración de estas sustancias también aumenta, con lo que el

ejercicio físico puede tener un papel relevante en el manejo de este trastorno.

En adición a esto, otro de los factores asociados a la depresión es la participación del sistema inmunitario, ya que se han encontrado proporciones elevadas de sustancias relacionadas con la neuroinflamación y el estrés oxidativo en los pacientes que sufren esta enfermedad. En este aspecto, el ejercicio físico es considerado como neuroprotector de nuestro sistema nervioso, ya que actúa reduciendo estas sustancias pro-inflamatorias, y por tanto, el ejercicio puede tener un impacto modulando los efectos negativos asociados a las mismas.

Por otro lado, el ejercicio también parece tener una influencia sobre numerosos aspectos psicosociales presentes en la depresión, tales como la hiper-atención, los pensamientos catastróficos, las creencias erróneas, la falta de auto-eficacia en el afrontamiento de la enfermedad o la pérdida de la motivación. Al realizar ejercicio físico, nuestro foco atencional sale de donde estaba antes de empezar la práctica física, es decir, nuestra atención rompe con el círculo continuo de pensamientos por defecto,



“El ejercicio físico debería tenerse en cuenta en el tratamiento de la depresión”

constructo llamado rumiación, permitiendo centrar la atención en la realización del ejercicio, la organización del plan de entrenamiento, etc. Además, permite mejorar la confianza y la auto-estima si cada vez que se realiza ejercicio se consiguen los objetivos propuestos, mejorando además las creencias de auto-eficacia. Otros aspectos como la mejora de la motivación, la reducción del estrés o de la ansiedad también acontecen tras realizar ejercicio físico así como la sensación subjetiva de bienestar por la liberación de diversas sustancias por nuestro cerebro, como por ejemplo, opioides endógenos.

Pese a que todavía desconocemos muchos aspectos neurobiológicos y psicosociales relacionados con la depresión y el ejercicio, los mecanismos mencionados anteriormente sugieren que el ejercicio físico es uno de los tratamientos con gran potencial que se puede utilizar en estos pacientes. En este sentido, también encontramos investigaciones que hallaron resultados muy similares en pacientes con depresión que fueron sometidos a un tratamiento solamente farmacológico en comparación a aquellos que recibieron un tratamiento mediante ejercicio físico, poniendo de manifiesto el relevante papel de este. Sin embargo, hay

“La depresión, es una enfermedad con alteraciones multifactoriales y por tanto, se precisa de un tratamiento multidisciplinar para poder maximizar tanto la eficacia como la efectividad del mismo”

que remarcar que la depresión, es una enfermedad con alteraciones multifactoriales y por tanto, se precisa de un tratamiento multidisciplinar junto con otros profesionales sanitarios para poder maximizar tanto la eficacia como la efectividad del mismo.

Conclusión:

En conclusión, el ejercicio parece tener un efecto positivo tanto en los fenómenos neuroplásticos maladaptativos acontecidos en la depresión como en la modulación del sistema serotoninérgico y auto-inmune, así como producir un efecto positivo en la esfera psicosocial presentes en esta enfermedad. Aunque es necesaria más investigación en este campo, estos hallazgos ponen de manifiesto los múltiples aspectos positivos del ejercicio en esta patología tan prevalente y por tanto se debería de tener en cuenta en el tratamiento de la depresión.

Sobre este artículo:



Fuente /s:

-Craft LL, Perna FM. The Benefits of Exercise for the Clinically Depressed. Prim Care Companion J Clin Psychiatry. 2004 ;6(3):104–11.

-Eyre H, Baune BT. Neuroimmunological effects of physical exercise in depression. Brain Behav Immun. 2012;26(2):251–66

Fuente de la Imagen: imagen de NeuroRehabnews.com con fines unicamente ilustrativos.

Para citar este artículo: Cuenca-Martínez, F; Suso-Martí L. Depresión y Ejercicio Físico: Una herramienta con gran potencial. NeuroRehab News 2019 feb; 3(1):e0056.

Edición: Alba París Alemany y Juan Manuel García Bechler.



Ferran
Cuenca
Martínez



Luis Suso
Martí