



---

## Attività fisica per la depressione

---

**Data** 28 maggio 2005  
**Categoria** psichiatria\_psicologia

---

L'attività fisica può essere utile nel migliorare i sintomi della depressione lieve-moderata.

---

Gli autori di questo studio hanno randomizzato 80 pazienti adulti (età 20-45 anni) affetti da depressione lieve-moderata a vari tipi di esercizio aerobico, con protocolli più o meno intensi sia per quanto riguarda la dose di esercizio somministrato che la frequenza settimanale. Al termine del follow-up, durato 12 settimane, l'attività fisica, sia a bassa che ad elevata intensità, si è dimostrata in qualche modo efficace nel migliorare i sintomi depressivi valutati mediante la scala di Hamilton. Per fare un esempio pratico un esercizio fisico da consigliare ai pazienti può essere camminare a passo spedito per 30 minuti consecutivi per 3-4 volte alla settimana.

Fonte: Am J Prev Med 2005;28: 1-8.

### Commento di Renato Rossi

La maggior parte dei casi di depressione visti in Medicina Generale è di tipo lieve o moderato. In molti di questi pazienti può non essere necessario usare un trattamento farmacologico antidepressivo perchè si è visto che spesso essi migliorano nel giro di qualche settimana spontaneamente. Molte volte basta attuare un counselling consistente nell'ascolto attivo e lasciare al paziente il tempo di costruirsi un senso di quello che gli sta succedendo. Non di rado è lo stesso malato che vuole evitare i farmaci e preferisce alcune sedute di counselling. In questo quadro consigliare la pratica di un'attività fisica regolare può essere utile, come dimostrato da questo e anche da studi precedenti ( Blumental JA et al. Arch Intern Med 1999;159: 2349-56). Ovviamente questi pazienti vanno attentamente seguiti perchè per diagnosticare precocemente una cronicizzazione o un peggioramento del disturbo, evoluzioni che si possono verificare in circa il 25-30% dei casi e che richiedono un trattamento farmacologico. La terapia farmacologica è invece necessaria già da subito nelle forme moderate-gravi.