

Tập thể dục hàng ngày giúp điều trị chứng trầm cảm



SKDS - Theo nghiên cứu của Trường Đại học South Australia (UniSA), tập thể dục nên được coi là phương pháp chính để điều trị bệnh trầm cảm cũng như nhiều bệnh thông thường khác.

Kết quả tổng thể chỉ ra các triệu chứng của [trầm cảm](#), rối loạn lo âu, căng thẳng tâm lý đều có thể giảm nhờ vào các bài tập rèn luyện sức khỏe. [Tập thể dục](#) từ 1-2 tuần sẽ làm giảm các triệu chứng trên tốt nhất. Ngoài ra, nghiên cứu còn cho thấy, tập thể dục có hiệu quả gấp 1,5 lần so với việc sử dụng thuốc hoặc đi trị liệu tâm lý.

TS. Ben Singh, nhà nghiên cứu Thể dục sinh lý học tại UniSA cho biết: “Điều quan trọng nhất mà chúng ta rút ra được từ cuộc nghiên cứu đó là không cần tập quá nhiều mới có thể nhìn ra những lợi ích cho sức khỏe của bạn”.

Rối loạn tâm lý là một trong những nguyên nhân chính gây ra các vấn đề về sức khỏe trên toàn thế giới. Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), vào năm 2019, cứ 8 người thì có 1 người mắc chứng rối loạn tâm lý và cứ 5 người thì có 1 người gặp vấn đề về rối loạn tâm lý ở độ tuổi trung niên. Rối loạn tâm lý gây tổn hại cho bản thân nói riêng và cho cả xã hội nói chung.

Nhiều nghiên cứu của Trường Y học Thể thao Mỹ (ACSM) đã chỉ ra rằng, các bệnh nhân bị trầm cảm, rối loạn lo âu và các bệnh rối loạn tâm lý khác cũng có thể luyện tập các bài tập thể dục như một phương thuốc điều trị tâm lý thông thường.

“tinh thần của chúng ta. Thế nhưng, chúng ta vẫn chưa ưu tiên việc tập thể dục lên hàng đầu”, TS. Singh cho biết.

Nhiều nghiên cứu riêng lẻ đã xem xét trên các loại bài tập thể dục, cường độ luyện tập, kiểm tra từng nhóm người. Tuy nhiên, sẽ rất khó để các bác sĩ lâm sàng cân nhắc đưa việc tập thể dục như một phương pháp điều trị rối loạn sức khỏe tâm lý. Vì vậy, Singh và các đồng nghiệp của ông tại UniSA đã tiến hành một cuộc đánh giá chung nhằm xem xét các loại hoạt động thể chất ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần ở người lớn như thế nào.

Nhóm nghiên cứu đã trích xuất tất cả các nghiên cứu từ 12 cơ sở dữ liệu điện tử từ trước năm 2022. Họ đã phân tích 97 bài đánh giá, bao gồm 1.039 thử nghiệm với hơn 128.000 người tham gia.

Khi so sánh tác động của việc tập thể dục với những biện pháp chăm sóc thông thường, các nhà nghiên cứu nhận thấy rằng, tập thể dục giúp cải thiện các triệu chứng trầm cảm tốt hơn 1,5 lần so với trị liệu tâm lý hoặc sử dụng thuốc.

“Chúng tôi cũng nhận thấy rằng tất cả các hoạt động thể chất đều có lợi, bao gồm đi bộ, aerobics, pilates, yoga,..”, TS. Singh cho biết thêm.

Một số loại bài tập thể dục có hiệu quả theo nhiều cách khác nhau. Ví dụ, yoga giúp giảm rối loạn lo âu tốt nhất, trong khi bài tập rèn luyện sức đề kháng hỗ trợ điều trị cho chứng trầm cảm.

Tập thể dục với cường độ cao hơn giúp cải thiện trầm cảm và lo âu nhiều hơn, trong khi các bài tập luyện ngắn và trung bình lại hiệu quả hơn so với các bài tập kéo dài hàng giờ. Các nhà nghiên cứu giải thích rằng những bài tập thể dục dài hơn có thể trở thành gánh nặng đối với những bệnh nhân rối loạn tâm lý.

Hoạt động rèn luyện sức khỏe có lợi ích nhất đối với phụ nữ đang mang thai hoặc mới sinh con, bệnh nhân HIV hoặc mắc bệnh thận.

Nghiên cứu này gợi ý rằng, tập thể dục cũng là một phương pháp quan trọng và nên được cân nhắc sử dụng rộng rãi hơn trong điều trị trầm cảm.

"Hoạt động thể chất rất có lợi cho việc cải thiện các triệu chứng trầm cảm ở nhiều nhóm người, cả người bình thường lẫn những người được chẩn đoán rối loạn sức khỏe tâm thần và những người mắc bệnh mạn tính nói riêng", các nhà nghiên cứu kết luận.