

Depresja: leki czy ćwiczenia fizyczne?

[HTTPS://OCZYML EKARZE.PL](https://oczyml lekarze.pl)

Czy w leczeniu depresji naturalna terapia w formie aktywności fizycznej ma szanse w starciu z silnie działającymi farmaceutykami? Odpowiedzi szuka Joanna Evans.

Znakomita większość osób, u których **zdiagnozowano depresję**, dostaje receptę na selektywne inhibitory zwrotnego wychwyty serotoniny (SSRI), czyli jedne z najczęściej przepisywanych leków, które zażywa ogromna grupa pacjentów na całym świecie.

Istnieje jednak inna, w pełni **naturalna terapia depresji** - ćwiczenia fizyczne. Zyskuje ona coraz większe uznanie w środowisku naukowym jako skuteczna alternatywa antydepresantów, wolna od poważnych, a czasem wręcz śmiertelnie niebezpiecznych efektów ubocznych, jakimi obciążane są leki z grupy SSRI.

Przyjrzyjmy się zatem faktom na temat aktywności fizycznej i **leków przeciwdepresyjnych** i porównajmy ich efektywność w terapii tego typu zaburzeń.

Porównywalna skuteczność

Amerykański psycholog prof. James Blumenthal wraz z zespołem z Duke University w Karolinie Północnej przeprowadził serię badań porównujących ćwiczenia aerobowe z terapią na bazie sertraliny, jednego z najpopularniejszych środków z grupy SSRI.

W pewnym badaniu, zestawiającym standardowe **terapię antydepresyjną** z długotrwałą aktywnością fizyczną, 156 mężczyzn i kobiet ze **zdiagnozowaną depresją kliniczną** przydzielono do jednej z 3 grup: 45 min zbiorowych ćwiczeń 3 razy w tygodniu, sertralina albo połączenie obu form terapii.

Po 4 miesiącach nie odnotowano znaczących różnic w kondycji psychicznej pacjentów, co sugeruje, że ćwiczenia są równie skuteczne, co antydepresanty¹.

Gdy zespół tych samych naukowców dodał później do eksperymentu 2 kolejne grupy - stosujące placebo oraz ćwiczące w domu - efekty aktywności fizycznej znów wydawały się równe sertralinie, podczas gdy placebo pozostawało daleko w tyle².

Prof. Blumenthal i jego zespół przyjrzeni się również rezultatom, jakie ćwiczenia oraz leki przynosiły wśród pacjentów z **chorobami układu krążenia i depresją**. Wyniki okazały się takie same: aktywność fizyczna i sertralina wykazały tę samą skuteczność w **zwalczaniu objawów depresji**, dystansując placebo³.

Dłuższe efekty

Naprawdę ciekawie zrobiło się, gdy eksperci z Duke University skupili się na długofalowych efektach terapii. Po zakończeniu ich badania 83 uczestników uznano za **uleczonych z objawów depresji**, a u tych, którzy przydzieleni byli do grupy kurowanej samymi ćwiczeniami, ryzyko nawrotu choroby przez pierwsze 6 miesięcy po zakończeniu terapii było mniejsze. Objawy powróciły jedynie u 8%, podczas gdy w grupie leczonej ćwiczeniami oraz farmaceutykami było to 31%, a w grupie przyjmującej **same antydepresanty** - 38%⁴.

Gdy badanie przeprowadzono ponownie na nowej grupie pacjentów, po roku okazało się, że ci, którzy regularnie kontynuowali ćwiczenia, rzadziej doświadczali nawrotu choroby⁵.

Dalsze badania

Inny zespół naukowców również porównał działanie sertraliny i ćwiczeń fizycznych u pacjentów z **łagodną depresją**. Godzina aktywności fizycznej w postaci treningu łączącego ćwiczenia wytrzymałościowe z aerobikiem 3 razy w tygodniu przez 4 miesiące okazała się równie skuteczna, co sertralina. Z obserwacji badaczy wynikało oprócz tego, że ćwiczenia fizyczne "niosły ze sobą dodatkowe korzyści w postaci poprawy kondycji fizycznej"⁶.

Aktywność fizyczna poprawia również stan pacjentów, którym nie pomogła **terapia lekami przeciwdepresyjnymi**. W pewnym 10-tygodniowym badaniu, przeprowadzonym w Szkocji na pacjentach w późnym wieku dorosłym z **oporną depresją**, znacznie większa część osób ćwiczących odnotowała poprawę wynoszącą ponad 30%, w porównaniu do osób niećwiczących, które uczęszczały jedynie na prozdrowotne seminaria⁷.

Badacze z Royal Edinburgh Hospital przeanalizowali wszystkie dostępne dane na temat aktywności fizycznej jako **leku na depresję**, włączając w to wyniki badań przeprowadzonych przez prestiżową organizację Cochrane Collaboration. W rezultacie naukowcy doszli do wniosku, że ćwiczenia są "równie skuteczne, co antydepresanty"⁸.

Zasadne teorie

Istnieje kilka potencjalnych przyczyn tłumaczących **skuteczność aktywności fizycznej w walce z depresją**. Po pierwsze, trening może wywierać korzystny wpływ na całą fizjologię, pobudzając mózg do wydzielania substancji odpowiedzialnych za dobry nastrój

oraz redukując poziom kortyzolu, tzw. hormonu stresu. Najprawdopodobniej również kontakt z innym ludźmi odgrywa tu istotną rolę, jako że prawie wszystkie ćwiczenia, jakie wykonywali uczestnicy badania, opierały się na aktywności grupowej. Ponadto trening pozwala oderwać się od obsesyjnych myśli⁸.

Dla kontrastu mechanizm działania leków SSRI opiera się na założeniu, że **depresja wynika z niedoborów serotoniny** w przestrzeniach między synapsami komórek mózgu. Jednak teoria ta nigdy nie została udowodniona, a najnowsze badania wskazują, że może być błędna⁹.

Bezpieczeństwo i efekty uboczne

Najistotniejsza **różnica między antydepresantami a aktywnością fizyczną** dotyczy jednak ich bezpieczeństwa. W toku eksperymentów odnotowano co prawda pewną liczbę drobnych kontuzji, jednak ogólnie ćwiczenia fizyczne są korzystne i wzmacniają zdrowie, poprawiając kondycję serca, płuc, mózgu, kości, mięśni i wielu innych narządów. Natomiast leki z grupy SSRI niosą ze sobą ryzyko wystąpienia całej gamy efektów ubocznych, takich jak bezsenność, **bóle głowy** i mięśni czy większa podatność na udar mózgu, a nawet przedwczesny zgon¹⁰. Wiele z nich łączy się również ze wzmożoną agresją oraz tendencjami samobójczymi¹¹.

Wnioski

Zebrane w toku badań dane sugerują, że **ćwiczenia fizyczne to skuteczna forma terapii depresji**, a przynajmniej jej łagodnej i umiarkowanej odmiany. W przeciwieństwie do leków z grupy SSRI treningi nie wywołują szeregu poważnych, a nawet zagrażających życiu efektów ubocznych, a korzyści są długofalowe i pozytywnie wpływają na kondycję zarówno psychiczną, jak i fizyczną.

Nie dziwi więc fakt, że wielu ekspertów zaleca obecnie ćwiczenia jako naturalną formę terapii w **walce z depresją**. Jedyna trudność polega na tym, że trening należy traktować jak każde inne lekarstwo. Jak twierdzi prof. Makaruk Trivedi, psychiatra z University of Texas Southwestern Medical Center w Dallas, odpowiednia "dawka" ćwiczeń jest niezwykle istotna. Zaleca on 3-5 sesji w tygodniu po 45-60 min.

- Jednocześnie należy cały czas kontrolować objawy - ostrzega prof. Trivedi. - Jeżeli same ćwiczenia nie skutkują, koniecznie trzeba zrobić coś więcej.

Wcale nie oznacza to jednak, że musimy od razu łykać tabletki. Oprócz aktywności fizycznej istnieje bowiem wiele innych kuracji na **zaburzenia depresyjne**, takich jak różne rodzaje psychoterapii, suplementy diety bogate w składniki odżywcze czy zioła, np. dziurawiec zwyczajny. Ogólnie rzecz biorąc, holistyczne podejście do leczenia, oparte na wielu rodzajach terapii, sprawdza się najlepiej.

Bibliografia

1. Arch Intern Med, 1999; 159: 2349–56
2. Psychosom Med, 2007; 69: 587–96
3. J Am Coll Cardiol, 2012; 60: 1053–63
4. Psychosom Med, 2000; 62: 633–8
5. Psychosom Med, 2011; 73: 127–33
6. Aging Ment Health, 2007; 11: 61–8
7. Br J Psychiatry, 2002; 180: 411–5
8. Cochrane Database Syst Rev, 2013; 9: CD004366
9. Neurosci Biobehav Rev, 2015; 51: 164–88
10. Harvard Mental Health Letter, 2005; www.health.harvard.edu/mind-and-mood/what_are_the_real_risks_of_antidepressants; Arch Intern Med, 2009; 169: 2128–39
11. BMJ, 2016; 352: i65