运动缓解抑郁，效果堪比吃药

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/38140.html

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

运动缓解抑郁，效果堪比吃药。
很多人在运动后都会感到心情变好。近日，考克兰图书馆（Cochrane Library）公布的一项最新研究综述，进一步揭示了运动的巨大潜力——即便是散步、园艺这类轻度运动，也可能像心理治疗或抗抑郁药一样有效缓解抑郁症状。



运动可以成为治疗抑郁的有效手段之一。图片来源：Neil Lang/Shutterstock

2013年就有研究发现，运动在缓解抑郁症状方面可能与标准疗法效果相当，如抗抑郁药和认知行为疗法（CBT）。这促使医疗机构推荐通过规律运动来缓解抑郁。例如，英国国家卫生与临床优化研究所（NICE）建议，连续10周每周进行有氧运动，如慢跑。此类运动通常与其他疗法结合使用，因为单靠其他疗法并不能让所有人受益。

对于有抑郁症状的人来说，运动是一种可行的选择。英国兰开夏大学的Andrew Clegg说。自2013年以来，又有数十项试验完成，而最新综述的证据量相比之前几乎翻了一倍。

Clegg和同事对69项随机对照试验的结果进行了分析，这些试验共涉及近5000名成年人。他们要么被临床诊断为轻、中、重度抑郁，要么被认为符合抑郁状态。研究人员首先重点分析了其中57项试验：参与者被随机分配到规律运动组，或不接受任何治疗/被列入治疗等待名单的对照组。

这些试验的设计各不相同，但通常都要求参与者在数周到数月内每周进行运动，运动形式从低强度（如园艺）、中等强度（如快走）到高强度（如冲刺跑或踢足球）不等。Clegg说，涉及瑜伽或拉伸的试验未被纳入，因为这些活动通常包含冥想和呼吸训练，而研究团队希望更专注于单纯身体活动的效果。

研究团队发现，运动似乎能适度减轻抑郁症状的严重程度。他们发现了具有临床意义的变化——人们会真的感觉到差别。英国伦敦国王学院的Brendon Stubbs说。

接下来，团队从59项试验中挑出10项，比较运动与CBT的效果；另外分析了5项部分参与者服用抗抑郁药但完全不运动的试验。结果显示，平均来看，规律运动的效果与这两种疗法相当。它们之间没有差异。英国伦敦大学学院的Emily Hird说。

进一步分析发现，轻度和中度运动似乎比高强度运动更有效。Stubbs认为，这可能只是因为前者更容易坚持。如果你一开始就强度很大，人们就会退出、停止运动，这可能就是为什么看不到和低强度运动一样的效果。

研究还表明，运动时肌肉会释放一些被称为肌因子的化学物质，它们有助于清除被认为与抑郁症状有关的炎症。Stubbs说，其中一种名为脑源性神经营养因子的肌因子还能促进新脑细胞的生长，这可能帮助大脑重新连接，摆脱消极思维模式。与这一观点一致，Clegg团队发现力量训练相比其他运动能释放更多肌因子，且比单纯的有氧运动更有效。

总体而言，这些发现支持了将运动作为抑郁治疗一部分的指南建议。Hird表示，未来还需要更大规模的研究来更好地理解哪些类型的运动最有益、对谁有益，以及为什么有益。（来源：中国科学报 李惠钰）

相关论文信息：https://doi.org/10.1002/14651858.CD004366.pub7

作者：Andrew Clegg 来源：《考克兰图书馆》

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发