



# Això et pot ajudar a reduir el risc de patir ansietat i depressió, segons un estudi

[inicentrareport]Un recent estudi ha descobert que **l'exercici físic protegeix als infants i adolescents de patir ansietat, depressió i trastorns** com el dèficit d'atenció o la hiperactivitat.

La investigació es va realitzar a Taiwan i va prendre de referència les dades de gairebé **dos milions de nens i nenes de 10 i 11 anys** a qui se'ls va fer un seguiment durant una mitjana de sis anys.

Els investigadors van descobrir que, com millor és la **condició cardiovascular** de la persona, i com més **resistència i potència muscular** té, menys ansietat o trastorns d'atenció pateix.

Concretament, l'estudi va mesurar la condició cardiovascular dels estudiants amb el temps que trigaven a completar una **carrera de 800 metres**; la resistència muscular pel nombre d'**abdominals** que eren capaços de fer per minut, i la potència muscular pels **salts de llargada**.

Els resultats, segons ha publicat 324, van ser els següents:

? Una disminució de 30 segons en el temps que es triga a córrer 800 metres comporta un **menor risc d'ansietat, depressió i TDAH** en les noies i **menor risc d'ansietat i TDAH** en els nois.

? Un augment de 5 abdominals per minut s'associa a **menor ansietat i TDAH** en nens i **menor risc de depressió i ansietat** en les nenes.

? Augmentar la distància del salt de llargada en 20 cm implica un **risc menor d'ansietat i TDAH** en les participants femenines i una **reducció de l'ansietat, depressió i TDAH** en els participants masculins.

[ficentrareport]