



Un mètode «infal·lible» per alleugerir l'ansietat, segons un nou estudi

[inicicentrareport] **L'ansietat, en qualsevol dels seus trastorns**, afecta una immensa part de la població mundial. Una condició que els ciutadans de Catalunya també pateixen. Ara, un nou estudi de la Universitat de Göteborg, ha determinat un mètode que, encara que sigui coneguts per tot, alleugereix l'ansietat, sigui crònica o quan només es mostren símptomes: l'exercici moderat.

L'estudi, publicat a la revista **Journal of Affective Disorders**, es basa en 286 pacients amb síndrome d'ansietat. La meitat dels pacients havia viscut amb ansietat durant almenys deu anys. **La seva edat mitjana era de 39 anys i el 70% eren dones.**

Els resultats mostren que els símptomes d'ansietat **es van alleujar de manera significativa**, fins i tot quan l'ansietat era una condició crònica, en comparació amb un grup de control que va rebre consells sobre l'activitat física segons les recomanacions de salut pública. La majoria dels individus dels grups de tractament van passar d'un nivell inicial d'ansietat moderat a un nivell d'ansietat baix després del programa de 12 setmanes.

"Hi va haver una tendència significativa a la intensitat de la millora, és a dir, **com més intensament feien exercici, més milloraven els seus símptomes d'ansietat**", explica Malin Henriksson, estudiant de doctorat a l'Acadèmia Sahlgrenska de la Universitat de Göteborg, especialista en medicina general a la regió de Halland i primera autora de l'estudi.

[ficentrareport]