

13 Φεβρουαρίου 2020

## Άμεση σχέση της καθιστικής ζωής με την εφηβική κατάθλιψη

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Οι επιστήμονες λένε: «Το πολύ καθιστό βλάπτει»



Το πολύ καθιστό στην εφηβεία σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης συμπτωμάτων κατάθλιψης στους εφήβους, σύμφωνα με μια νέα βρετανική επιστημονική έρευνα. Κάθε πρόσθετη ώρα καθημερινής έστω και ελαφριάς σωματικής δραστηριότητας ενός δωδεκάχρονου παιδιού, όπως το περπάτημα, ένα χόμπι ή οι δουλειές του νοικοκυριού, συνδέονται με μείωση κατά 10% των καταθλιπτικών συμπτωμάτων στα 18 του.

Οι ερευνητές του Τμήματος Ψυχιατρικής του Πανεπιστημιακού Κολλεγίου του Λονδίνου (UCL), με επικεφαλής τον Άαρον Κάντολα, οι οποίοι έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο ψυχιατρικό περιοδικό «The Lancet Psychiatry», ανέλυσαν στοιχεία για σχεδόν 4.300 εφήβους, που κλήθηκαν να φοράνε ειδικές συσκευές καταγραφής των κινήσεων τους για τουλάχιστον δέκα ώρες καθημερινά επί τρεις μέρες στις ηλικίες των 12, 14 και 16 ετών. Τα συμπτώματα κατάθλιψης (κακή ψυχική διάθεση, αδυναμία ευχαρίστησης, δυσκολία συγκέντρωσης κ.α.) αξιολογήθηκαν με βάση σχετικό ερωτηματολόγιο.

Διαπιστώθηκε ότι κάθε έξτρα 60 λεπτά καθιστικής συμπεριφοράς μέσα στη μέρα στις ηλικίες των 12, 14 και 16 ετών σχετίζονταν με αύξηση στην κατάθλιψη κατά 11%, 8% και 10,5% αντίστοιχα στην ηλικία των 18 ετών. Οι έφηβοι που έκαναν συστηματικά καθιστική ζωή και στις τρεις ηλικίες (12,14 και 16 έτη), είχαν κατά μέσο όρο 28% περισσότερα συμπτώματα κατάθλιψης στα 18 τους.

Κάθε πρόσθετη ώρα, ακόμη και ελαφριάς σωματικής δραστηριότητας στις ηλικίες των 12, 14 και 16 ετών, σχετιζόταν με μικρότερη κατάθλιψη κατά 10%, 8% και 11% αντίστοιχα. Δεν είναι σαφές κατά πόσο η έντονη άσκηση (για τουλάχιστον 20 λεπτά τη μέρα) όντως ωφελεί περισσότερο σε σχέση με την καταπολέμηση της κατάθλιψης.

«Τα ευρήματα μάς δείχνουν ότι δεν είναι μόνο οι έντονες μορφές άσκησης που κάνουν καλό στην ψυχική υγεία, αλλά οποιαδήποτε σωματική δραστηριότητα μπορεί να μειώσει τον χρόνο καθιστικής ζωής, είναι πιθανό ότι θα ωφελήσει», δήλωσε ο Κάντολα.

«Η ελαφριά δραστηριότητα μπορεί να αποβεί ιδιαίτερα χρήσιμη, καθώς δεν απαιτεί πολλή προσπάθεια και είναι εύκολο να ταιριάξει με την καθημερινή ρουτίνα των περισσότερων νέων. Τα σχολεία θα μπορούσαν να ενσωματώσουν την ελαφριά δραστηριότητα στην καθημερινότητα των μαθητών τους, όπως να κάνουν μαθήματα στα όρθια ή με ενεργητικό και όχι καθιστικό τρόπο. Μικρές αλλαγές στο περιβάλλον μας μπορούν να βοηθήσουν όλους μας να κάνουμε λιγότερο καθιστική ζωή», ανέφερε ο δρ Τζόζεφ Χέις του UCL Psychiatry.

Πηγή: [newsbeast.gr](http://newsbeast.gr)