

Running en Bewegingstherapie

Bodytalk 2014-02

Sport werkt even goed als antidepressiva

Bij lichte en matige depressie werkt matige tot intensieve lichaamsbeweging even efficiënt als antidepressiva en psychotherapie.

Dat blijkt uit de internationale literatuurstudie 'Cochrane Database Systematic Review 2013' waarbij 39 studies over dit onderwerp geanalyseerd werden, die in totaal betrekking hadden op 2.326 patiënten. De resultaten worden geciteerd in het gezondheidsmagazine *Bodytalk*.

Met regelmatig beweging behaalt men op het eerste gezicht geen betere resultaten dan antidepressiva, maar in het licht van het toenemend gebruik van deze medicatie, de bijwerkingen en oplopende kosten is sport wel degelijk een alternatief, aldus *Bodytalk*.

150 minuten per week matig bewegen

Het aantal dagdosissen antidepressiva verstrekt via publieke apotheken verdubbelde in ons land tussen 1997 en 2008 van 109 tot 251 miljoen. In 2008 kreeg 13 procent van de Belgen ouder dan 18 minstens één voorschrift voor antidepressiva.

Lichaamsbeweging heeft volgens *Bodytalk* echter vooral zin als deze intens is. Volgens de meeste recente aanbeveling moet men hiervoor per week 150 minuten matig of 75 minuten intensief bewegen. Die beweegtijd mag in blokken van minimaal 10 minuten verdeeld worden.

Matig intensief betekent dat je hartslag verhoogt tijdens de inspanning, maar dat je niet buiten adem bent. Het gaat dan bijvoorbeeld om stevig wandelen, de trap nemen, zwemmen en rustig joggen. Intensief sporten betreft bijvoorbeeld hardlopen en snel fietsen.

