



Sono tanti gli italiani che soffrono di **ansia e depressione** più o meno grave. Molte ricerche si concentrano sul metodo per combatterle, quasi tutte portano alla stessa conclusione:

la migliore terapia è lo sport

[[salute Sicilia](#)] Non è necessaria una disciplina agonistica, basta correre, fare yoga, nuoto, o qualsiasi **attività che faccia muovere il corpo** ([ansia e depressione si curano con l'esercizio fisico](#)). In questo modo il fisico produce

endorfine

, le quali a loro volta gli regalano una sensazione di benessere che allevia lo

stress

e fa passare la

depressione

A ribadirlo ancora è una ricerca condotta in Norvegia su 40 mila persone e pubblicata sul [British Journal of Psychiatry](#)

, la quale spiega come un'attività fisica fatta durante le ore libere possa dimezzare il rischio di contrarre

ansia

e

depressione

in persone senza disturbi di altra natura.

Non solo, i ricercatori hanno notato che anche **il contesto in cui viene svolta l'attività fisica ha un suo peso**

: se lo sport è praticato in un ambiente vitale sono più evidenti le ricadute positive sull'umore, probabilmente

grazie agli effetti positivi della socializzazione

ENDORFINE - «Gli effetti benefici dell'attività fisica nei confronti dei disturbi ansioso-depressivi sono legati principalmente a due meccanismi - spiega sul [Corriere](#) Carlo

Cura ansia e depressione: sport senza medicine

Scritto da Ale

Venerdì 10 Dicembre 2010 21:21 - Ultimo aggiornamento Domenica 09 Gennaio 2011 14:18

Altamura, professore ordinario di psichiatria all'Università di Milano -. Da una parte l'esercizio aiuta a scaricare la tensione muscolare che dà una sensazione di malessere al soggetto (tra le attività più utili a questo scopo rientrano, per esempio, lo

[yoga](#)

e il nuoto), dall'altro stimola la produzione di endorfine, sostanze che promuovono una sensazione di benessere con il risultato di finale di migliorare l'umore e ridurre lo stress».

- [Stress da lavoro-correlato: obbligo valutazione rischi](#)
- [Corrompe medici per prescrivere antidepressivo inefficace](#)