

Por Francisco Toro
franciscotoroquesada@gmail.com

Deporte y salud mental, amistad inseparable

En los últimos años hemos visto menguar la salud mental de la población de forma silenciosa pero constante.



Francisco Toro es estudiante de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Según estudios recientes, depresión, ansiedad, estrés, trastorno bipolar, trastorno obsesivo-compulsivo, bulimia, anorexia... son algunas de las afecciones mentales que cada vez prevalecen más en la población. Las estadísticas sobre depresión y suicidio han aumentado exponencialmente en los últimos años, afectando a países desarrollados como España, Estados Unidos, Reino Unido o Japón entre otros. Según datos de la OMS en España las cifras son alarmantes. En los últimos 20 años han subido en torno a un 18% el índice de suicidios. De hecho, en la franja entre 15 y 29 años, el suicidio se ha convertido en la principal causa de muerte por razón no natural.

VÍAS DE ACCIÓN Y PREVENCIÓN

Analizando estos datos, cada profesional podría hacer una lectura diferente de los mismos según su perspectiva. Un filósofo quizás diría que vamos hacia un futuro con una población cada vez más deshumanizada y desconectada de los demás. Un sacerdote podría argumentar que hemos desplazado a Dios de nuestra vida o qué perjudicial es para los hijos el aumento de las separaciones matrimoniales. Un nutricionista mencionaría que la cultura



de la comida rápida y las dietas desequilibradas llevan a nuestro cuerpo a un estado de auto rechazo, lo que nos vuelve más infelices. Un asistente social podrá justificar que esto viene dado por factores como la cultura del individualismo, que hace que aumente la soledad de las personas, el bullying, la comparación constante a través de las redes sociales, o el desempleo entre otras.

Lo que está claro es que hablamos de un problema complejo, con innumerables vías de acción y prevención. En mi caso, como entrenador, mi esfera laboral se mueve en torno al deporte, por eso, más que dar una explicación, trataré de ofrecer algunos datos y sugerencias sobre cómo, desde el prisma por el que veo la vida, podría abordar esto.



EL EJERCICIO FÍSICO Y LA MENTE HUMANA

Sabemos que el deporte tiene múltiples beneficios para la salud física y mental. Hoy quisiera profundizar en estos aspectos, así recordamos lo mucho que influye el ejercicio específicamente en el campo psicológico.

Lo primero que quiero destacar es cómo contribuye el ejercicio físico a mejorar la autoestima, el estado de ánimo, ayuda a liberar el estrés y la ansiedad, nos motiva para cumplir metas y aumentamos nuestra energía. Nos ayuda, por supuesto, a desconectar de nuestros problemas del día a día y a estar más calmados, regulando así los altos niveles de cortisol (hormona del estrés) a los que estamos acostumbrados.

Si somos creyentes, esto también nos interesa especialmente, ya que procuramos vivir con el corazón en Dios. Como dice Jackes Philippe en su libro *Busca la Paz y consérvala*, «si la superficie de un lago está apacible y tranquila, el sol se reflejará en ella casi perfectamente, tanto más cuanto más apacible sea la superficie. Si, por el contrario, está agitada, la imagen del sol no reflejará en él», siendo el sol la metáfora de Dios y la superficie del lago nuestro espíritu.

LAS EMOCIONES, LOS DESAFÍOS

El deporte también nos ayuda a liberar hormonas y neurotransmisores como las endorfinas, la dopamina, la serotonina y la oxitocina, que actúan como antidepresivos naturales. El ejercicio ayuda, en particular

El ejercicio físico tiene numerosos beneficios para la salud mental, por lo que, sean cuales sean las barreras, vale la pena ponerse manos a la obra.

Cuando llegó el encierro por pandemia, me sentí aliviada. Las paredes de casa me protegían de mis compañeros. Ahora no podían burlarse de mí. Por suerte, para el siguiente curso ya habíamos decidido cambiar de centro educativo. Comencé una etapa nueva, donde nadie me conocía y eso supuso esforzarme para hacer amigos. Al mismo tiempo volví a entrenar en el equipo de baloncesto al que pertenecía desde pequeña.

Han pasado tres años y mi círculo de amistades es grande, el deporte me ha desarrollado y me ha dado seguridad en mí misma; he aprendido a trabajar en equipo y me mantiene en forma. En estos momentos tengo más de seis horas de entrenamiento a la semana y también partidos de liga. Entrenar me hace sentirme libre, ágil y me anima en mis estudios. Noto que me ayuda a concentrarme mejor (estoy diagnosticada de trastorno déficit atención e hiperactividad, TDAH) y mi rendimiento escolar es estupendo. Me encuentro física y mentalmente genial. El entrenamiento me ha salvado de una adolescencia que se presentaba muy dura.

M.D.A. (16 años)



a los jóvenes, a desarrollar habilidades sociales saludables, a tener una mente más resiliente, capaz de gestionar sus emociones y afrontar los desafíos de la vida cotidiana. Les ayuda a ser más capaces físicamente y esto se traduce en una mayor seguridad en uno mismo. Y por supuesto, ofrece un círculo social con el que compartir gustos similares, sintiéndose así menos aislados y ofreciéndoles un sentido o un propósito dentro de un clima social favorable.

Recientemente un artículo de la prestigiosa revista *Sports Medicine* afirma que el ejercicio reduce la depresión en niños, adultos y mayores, así como otros desórdenes mentales¹. De hecho, los resultados sugieren que este podría ser incluso más eficaz para tratar la depresión que los propios antidepressivos o la psicoterapia². Teniendo en cuenta también que solo el 50% de la población diagnosticada de depresión está tratada con medicación, sería una razón más para implementarlo en la población en general y utilizarlo como una forma de prevención³.

ENTRENAMIENTO, CONCENTRACIÓN, MEMORIA

Por último, el ejercicio físico también nos ayuda a mejorar nuestra capacidad de

concentración y memoria. Esto se debe a que el ejercicio estimula la producción de neuronas que refuerzan nuestro sistema cognitivo. Ha leído bien; probablemente aún piense, tal y como nos enseñaron de pequeños, que nuestras neuronas están contadas y no producimos neuronas nuevas por lo que con la edad vamos perdiéndolas de manera irremediable. Sin embargo la ciencia ha cambiado este paradigma y el ejercicio hace que estos procesos degenerativos se ralenticen. Otros estudios recientes han demostrado que la práctica regular de entrenamiento de fuerza, como el levantamiento de pesas, pueden mejorar significativamente la memoria a corto plazo.

Y para no dejarnos a nadie atrás, cabe mencionar que ser físicamente activos incluso reduce significativamente la posibilidad de desarrollar enfermedades asociadas a la edad, como el Alzheimer o la demencia senil; o en el peor de los casos retrasa y reduce los síntomas. En definitiva, el ejercicio físico tiene numerosos beneficios para la salud mental, por lo que, sean cuales sean las barreras y motivos que encontremos, vale la pena ponerse manos a la obra. Tenemos a nuestro alcance la mejor medicina para mantener una mente fuerte y saludable, ¡no lo olvidemos!

CN

¹ Ashdown-Franks G, Firth J, Carney R, Carvalho AF, Hallgren M, Koyanagi A, et al. Exercise as Medicine for Mental and Substance Use Disorders: A Meta-review of the Benefits for Neuropsychiatric and Cognitive Outcomes. *Sports Medicine*. 2020;50:151-70.

² Ekkekakis P, Murri MB. Exercise as antidepressant treatment: Time for the transition from trials to clinic? *Gen Hosp Psychiatry*. 2017;49:A1-5.

³ Organización Mundial de la Salud. Depresión. 2020 [cited 2020 Dec 21]. Available from: → <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>