



Estás en: Granada - Ideal > Granada > Últimas noticias > El ejercicio físico reduce el estrés y la depresión en mujeres menopáusicas

ÚLTIMAS NOTICIAS DE GRANADA 15:02

El ejercicio físico reduce el estrés y la depresión en mujeres menopáusicas

Agencia EFE

Granada, 15 abr (EFE).- Un estudio multidisciplinar dirigido por la Universidad de Granada ha concluido que la actividad física en mujeres menopáusicas reduce los síntomas de estrés y depresión y previene las alteraciones en el estado de ánimo que provoca el choque de la privación hormonal de este periodo de la vida.

Un grupo de investigación multidisciplinar de la Universidad de Granada, dirigido por Carmen Villaverde, ha desarrollado un estudio para analizar los beneficios que aporta el ejercicio físico a las diferentes dimensiones implicadas en la calidad de vida de las mujeres después de la menopausia.

La investigación se ha orientado a conocer los efectos que tiene la actividad física en mujeres de entre sesenta y setenta años para controlar estados de ansiedad o estrés, ya sean leves o moderados.

Este estudio se ha desarrollado con sesenta mujeres postmenopáusicas divididas en dos grupos, uno de control y otro que ha realizado actividad física continua, con sesiones adaptadas a su edad y sus condiciones, primero con ejercicios dos veces por semana y luego con tres sesiones.

La coordinadora de la investigación, Carmen Villaverde, ha explicado a Efe que la menopausia femenina representa la etapa de la vida con mayor choque hormonal, por lo que resulta necesario controlar o combatir los cambios en el estado de ánimo que conlleva.

"Se han hecho otros estudios para controlar los cambios físicos que sufren las mujeres tras la menopausia, como la osteoporosis en los huesos, pero resulta importante conocer mecanismos contra el estrés que puede producir la menopausia", ha explicado Carmen Villaverde, del Departamento de Enfermería de la Universidad de Granada.

[De iBanesto: sin gastos, ni comisiones, y con la confianza de un gran Banco.](#)

ANUNCIOS GOOGLE

El cabello también sufre

No esperes a que sea demasiado tarde. Frena la caída del pelo!
www.svenson.es

Aprende el Metodo Silva

Descarga el Mas Poderoso Metodo de Meditacion. Sonido Alfa Gratis.
www.metodosilvadevida.com

Psiquiatras Online Ahora

5 Psiquiatras están en línea ahora. Pregunte y obtenga su respuesta ya!
Psiquiatria.JustAnswer.es/Bipolar

Natural Estrogen

Fitoestrógenos naturales. Para un mejor equilibrio hormonal.
www.Super-Smart.eu

Powered by SARENET

© Ideal Comunicación Digital SL Unipersonal

Registro Mercantil de Granada, Tomo 924, Libro 0, Folio 64, Sección 8, Hoja GR17840, Inscripción 1ª C.I.F.: B18553883 Domicilio social en C/ Huelva 2, Polígono de ASEGRA 18210 Peligros (Granada) Correo electrónico de contacto: idealdigital@ideal.es Copyright © Ideal Comunicación Digital S.L.U., Granada, 2008. Incluye contenidos de la empresa citada, del diario IDEAL editado por Corporación de Medios de Andalucía y en su caso, de otras empresas del grupo de la empresa o de terceros.

EN CUALQUIER CASO TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS:

Queda prohibida la reproducción, distribución, puesta a disposición, comunicación pública y utilización, total o parcial, de los contenidos de esta web, en cualquier forma o modalidad, sin previa, expresa y escrita autorización, incluyendo, en particular, su mera reproducción y/o puesta a disposición como resúmenes, reseñas o revistas de prensa con fines comerciales o directa o indirectamente lucrativos, a la que se manifiesta oposición expresa.

Contactar | Mapa Web | Aviso legal | Política de privacidad | Publicidad | Master de periodismo
| Visitas al Ideal

ENLACES VOCENTO

ABC.es
El Correo Digital
elnortedecastilla.es
Elcomercio.es
SUR.es
Qué.es
La Voz Digital
ABC Punto Radio
hoyCinema
Infoempleo
Autocasion

Hoy Digital
La Rioja.com
DiarioVasco.com
Ideal digital
Las Provincias
El Diario Montañés
Laverdad.es
Finanzas y planes de hoyMotor
Guía TV
11870.com