

Radio Granada

CADENA  
SER2SER2 dial  
m80! Radiolé  
escucha con nosotros la vida

Noticias Deportes Cultura y Ocio SER Cofrade Fonoteca Participación

RSS de las noticias

Síguenos en Twitter

Síguenos en facebook

Lunes, 16 de Abril de 2012

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

15/04/2012 | Archivado bajo: UGR - Educación | Enviado por: Redaccion



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.

El equipo de investigación sometió a las mujeres al cuestionario Hamilton, que estudia el estrés y la depresión, para concluir que se reducen los síntomas en el 18 por ciento de los casos leves y el 22 por ciento de las mujeres con sintomatología severa que realizaron ejercicio físico continuado, sin que el grupo de control que no cambió sus rutinas sedentarias mostrara ninguna mejora.

“El ejercicio físico mejora los aspectos físicos de las mujeres menopáusicas con síntomas depresivos y ansiógenos, pero además mejora sus relaciones sociales, lo que ayuda a su estado psicológico y a combatir los síntomas, fundamental si tenemos en cuenta que la menopausia representan un tercio de la vida de la mujer”, ha subrayado Carmen Villaverde.

Comparte

0

Me gusta



### Deja un comentario

Tu dirección de correo electrónico no será publicada. Los campos necesarios están marcados \*

Nombre \*

Correo electrónico \*

Web

Comentario

sigue en directo la emisión de  
**SER2 Radio Granada**  
escucha con nosotros la vida

@radiogranada en Twitter

Ocho años de cárcel para un hombre por violar a una amiga en La Zubia <http://t.co/AWipOURC> about an hour ago

1-0. El Zaragoza atisba la salvación, el #Granada se complica <http://t.co/hkzqoAgA> about 16 hours ago

#SierraNevada cierra una temporada 'razonable' con 1.500 esquiadores <http://t.co/uv9zxea0> about 18 hours ago

El ejercicio físico reduce el estrés y la depresión en mujeres menopáusicas <http://t.co/jPQd78s4> about 20 hours ago

Un tren de lujo volverá a rodar por lugares emblemáticos de Andalucía <http://t.co/lJku2DhM> about 22 hours ago



últimas noticias en Radio Granada

#### Ocho años de cárcel para un hombre por violar a una amiga en La Zubia

Las acusaciones pública y particular y la defensa han acordado hoy en la Audiencia de [Leer más](#) →

#### 1-0. El Zaragoza atisba la salvación, el Granada se complica



El Real Zaragoza subió al que podía ser su último tren hacia la permanencia con [Leer más](#) →

#### Sierra Nevada cierra una temporada 'razonable' con 1.500 esquiadores



La estación de esquí de Sierra Nevada se despide hoy de su temporada invernal con [Leer más](#) →

#### La Merced, en besamanos, por el XXV aniversario de su primera salida



La Virgen de la Merced, titular mariana de la hermandad de El Nazareno, estará expuesta [Leer más](#) →

#### El VII premio 'Espinosa Cuadros' se dará a conocer el próximo viernes



El próximo viernes, 20 de abril, la VII edición del premio 'Espinosa Cuadros' reconocerá la [Leer más](#) →