

## **El ejercicio físico en los niños reduce el riesgo de futuras depresiones**

**Un estudio realizado por investigadores de la Universidad Noruega de Ciencia y Tecnología determina que los niños más activos tienen menos probabilidad de presentar síntomas de depresión.**

Los beneficios del ejercicio físico para hacer frente a la depresión y los problemas de ansiedad han sido estudiados ampliamente en la población adulta. Es un hecho que una vida activa y menos sedentaria influye en nuestro estado de ánimo y nos hace sentir mejor.

La novedad de este estudio radica en que es el primero que se centra en los niños, y en la correlación entre la actividad física y la disminución del riesgo de padecer depresión en un futuro.

El estudio denominado 'Actividad física, comportamiento sedentario y síntomas de depresión mayor en la niñez intermedia', llevado a cabo por los investigadores Tonje Zahl, Silje Steinsbekk y Lars Wichstrøm, determina que los niños que practican deporte o actividades de intensidad moderada a vigorosa son menos propensos a sufrir depresión dos años más tarde.

En Clínica Medicalia consideran que una vida activa en los niños, en contacto con el aire libre y la naturaleza, es saludable tanto desde el punto de vista físico como anímico, porque les ayuda a canalizar las emociones negativas. No obstante, los profesionales médicos advierten que hay que estar atentos para detectar cualquier cambio en la conducta que indique que el niño necesita atención psicológica.

La tristeza, la hiperactividad, los celos, el déficit de atención o problemas de sueño pueden ser indicadores de que el niño necesita ayuda para gestionar sus emociones.

Una vida activa, una vida más feliz

El estudio protagonizado por la Universidad Noruega de Ciencia y Tecnología constituye un soplo de aire fresco que aporta un enfoque positivo, ya que nos da una herramienta que nos ayuda a reducir el riesgo de padecer depresión.

'Ser activo, sudar y montar jaleo ofrece algo más que meros beneficios físicos. También protege contra la depresión', declaró en un comunicado de prensa de la universidad la primera autora del estudio, Tonje Zahl.

Esta revelación es importante, dijo la coautora del estudio, Silje Steinsbekk, porque podrían sugerir que la actividad física podría usarse para prevenir y tratar la depresión ya en la niñez.

La prevención es el primer mecanismo que nos ayuda a alejar cualquier tipo de enfermedad, por lo que es necesario incentivar a los niños a que practiquen una actividad física que les guste. Para ellos debe ser un juego y no una obligación impuesta.

Pero si se observa algún problema de comportamiento en el niño lo esencial es consultarlo cuanto antes. En Clínica Medicalia aconsejan abordar cualquier patología lo antes posible, por el bien del niño y para que no se traslade a la madurez.

Más información en Clínica Medicalia.

**Datos de contacto:**

Clínica Medicalia  
911 724 503

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina Infantil](#) [Otros deportes](#) [Ocio para niños](#) [Universidades](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>