



Un problema presente anche tra gli adolescenti e le risposte che danno speranza

# Lo sport una medicina potentissima



di Marco

“Sono depresso” è una delle espressioni che gli adolescenti usano più spesso, me compreso. Ogni momento è buono per essere depressi. Ho preso 3 in matematica, sono depresso. Ho perso di un punto al Fantacalcio, sono depresso. Ho cazzeggiato tutto il giorno, sono depresso.

La cosa incredibile però è che gli adolescenti sono seriamente depressi, l'ha dimostrato un'analisi pubblicata nel 2022 su *Jama Pediatrics*: su 80.000 adolescenti uno su quattro ha i sintomi clinici di depressione e uno su cinque soffre di ansia. Sapere che questi numeri sono veri e non

## Uno studio a Hong Kong certifica: l'attività fisica può essere di grande aiuto contro la depressione

solo un modo di dire mi fa pensare. Un adolescente su quattro è tanto, tantissimo...

E se a soffrire fossi io o un mio amico come dovrei comportarmi? Uno studio condotto dall'Università di Hong Kong ha dimostrato che fare attività fisica può migliorare la depressione

**La testimonianza:  
«In palestra  
l'ansia si trasforma  
in benzina»**

ne e l'ansia negli adolescenti. Lo studio ha coinvolto più di 2400 ragazze e ragazzi con una diagnosi accertata di depressione. I ragazzi sono stati seguiti dai medici per 12 settimane durante le quali hanno svolto 3 allenamenti settimanali e al termine dello studio i risultati hanno stupito tutti quanti. Me l'ha confermato anche una mia amica: «l'anno scorso stavo male, malissimo. L'ansia mi accompagnava ogni giorno ma quando ho iniziato ad andare in palestra la situazione è migliorata. Fare fatica, sudare, allenarmi mi ha

aiutato molto. In palestra non ti scordi di stare male ma usi le tue paranoie per migliorare i tuoi risultati. È incredibile, sai di soffrire ma l'ansia si trasforma come per magia nella benzina per stare meglio». Adesso saranno necessarie altre ricerche per capire frequenza e durata dell'allenamento perfetto ma sapere che lo sport (affiancato ad altre cure) può essere una medicina anche per i problemi mentali è già una rivoluzione. Se sei triste nel dubbio fai sport. Lo dice la scienza!