

Associacions entre conductes senzilles i canvis en els símptomes d'ansietat i depressió – resultats de l'estudi RABSYPO

Per Lydia Fortea, Aleix Solanes, Edith Pomarol-Clotet, Maria Angeles Garcia-Leon, Adriana Fortea, Carla Torrent, Cristina Varo, Caterina Del Mar Bonnin, Laura Montejó, Jordi Alonso, Susana Carmona, Pau Soldevila-Matías, Irene Alustiza, Daniel Arbós, Diego Hidalgo-Mazzei, Iria Grande, Eduard Vieta, Miquel Àngel Fullana, i Joaquim Radua

Llegeixi l'estudi gratuïtament a <https://doi.org/10.1016/j.sjpmh.2024.08.003>

1. Mantenir una dieta saludable/equilibrada i fer exercici regularment es va associar amb reduccions dels símptomes d'ansietat i depressió tant a curt com a llarg termini.



L'estudi va trobar que, després de menjar de manera saludable o fer activitat física, les persones se sentien més relaxades i menys deprimides tant a curt com a llarg termini. Aquestes conductes estan associades amb beneficis generals i ja han estat recomanades per l'Organització Mundial de la Salut (OMS): <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>, <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

2. Llegir un excés de notícies negatives es va associar amb increments dels símptomes d'ansietat i depressió tant a curt com a llarg termini.



L'estudi, realitzat després de la pandèmia de COVID-19, va trobar que, després d'una exposició excessiva a notícies negatives, les persones se sentien més ansioses i deprimides tant a curt com a llarg termini. L'OMS també va recomanar minimitzar l'exposició a notícies sobre la COVID-19 que causessin ansietat o malestar: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>

3. Passar temps a l'aire lliure es va associar amb reduccions dels símptomes d'ansietat i depressió tant a curt com a llarg termini.



L'estudi va trobar que, després de passar temps a l'aire lliure, les persones se sentien més relaxades i menys deprimides tant a curt com a llarg termini. Editorials de confiança d'informació experta en salut, com The Mayo Clinic Press, també recomanen passar temps a l'aire lliure: <https://mcpress.mayoclinic.org/mental-health/the-mental-health-benefits-of-nature-spending-time-outdoors-to-refresh-your-mind/>

4. Realitzar activitats relaxants es va associar amb reduccions d'ansietat a curt termini.



L'estudi va trobar que, després de realitzar activitats relaxants cada dia (o gairebé), les persones se sentien més relaxades a curt termini. Meta-anàlisis previs també han trobat que la relaxació pot disminuir l'ansietat: <https://doi.org/10.1186/s13033-022-00541-y>

5. Beure aigua per mantenir-se hidratat es va associar amb reduccions dels símptomes de depressió a curt termini.



L'estudi va trobar que, després de beure aigua per hidratar-se, les persones se sentien menys deprimides a curt termini. Segons les recomanacions de l'Autoritat Europea de Seguretat Alimentària, la ingesta adequada d'aigua és d'aproximadament 2,5 litres al dia per als homes i 2 litres per a les dones (més en cas d'embaràs o lactància): <https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/1459>

6. Socialitzar amb altres persones es va associar amb reduccions dels símptomes d'ansietat i depressió a llarg termini.



L'estudi va trobar que, després d'interactuar amb altres persones, les persones se sentien més relaxades i menys deprimides a llarg termini. Aquesta troballa coincideix amb meta-anàlisis anteriors que han trobat beneficis per a la salut associats a tenir una bona estructura de connexions socials. Per exemple: <https://doi.org/10.1002/alz.13072>