

EJERCICIO Y DEPRESIÓN

Se sabe que el ejercicio físico mejora el ánimo; pero se desconoce cómo actúa en el cerebro, en especial en el hipocampo, región vinculada con la depresión crónica y los antidepresivos.

En 2013, una investigación de la Universidad de Yale, Estados Unidos, reveló que el gen Factor del Crecimiento Vascular (VGP) del hipocampo se muestra muy activo en el ejercicio físico de los ratones. Dicho gen participa en el desarrollo de las células nerviosas del hipocampo.

Este descubrimiento abona en favor de la teoría de que, para superar la depresión, la medicina debe actuar en la estructura de las células nerviosas y no solo en las sustancias químicas que las rodean.

De esta manera, los investigadores dieron un segundo paso: elaboraron un medicamento que probaron en los ratones. Hubo un cambio de conducta equiparable al de los efectos antidepresivos en el humano. Según los investigadores, un fármaco basado en el VGP podría tener un mayor efecto que los antidepresivos actuales. La investigación fue publicada por la revista *Nature Medicine*.



En el futuro, el bienestar derivado del ejercicio podría lograrse tomando una pastilla que actúe sobre un gen en el cerebro. En tanto, es recomendable practicar ejercicios físicos, para estar en buena forma física y mental