



Hjärnfonden

Ny studie presenterades på Hjärnans Dag

Motion möjlig behandling vid depression

Fysisk aktivitet är lika effektivt mot depression som läkemedel och terapi. Det visar en ny studie som Karolinska Institutet har gjort i samarbete med Lunds universitet och sex landsting i Sverige. I studien ingick 946 personer med mild till måttlig depression och ångesttillstånd.

På Hjärnfondens kunskapsdag i Stockholm förra veckan presenterades en ny studie som visar att motionsträning kan användas för att behandla personer med mild till måttlig depression, ångest och stressrelaterad psykisk ohälsa. Resultatet av studien pekar på att regelbunden motion är lika effektivt som både traditionell läkemedelsbehandling och internetbaserad kognitiv beteendeterapi.

I studien ingick 946 personer med mild till måttlig depression. Deltagarna lottades till en av tre olika behandlingsformer. En grupp fick den sedvanliga behandling som primärvården erbjuder, mestadels olika former av psykoterapi och/eller medicinering. En annan grupp fick internetbaserad kognitiv beteendeterapi och en tredje grupp ordinerades enbart fysisk träning tre gånger i veckan.

- Psykisk ohälsa är ett växande problem. En av fyra svenskar drabbas någon gång av en depression så allvarlig att den kräver behandling. Det är mycket oroväckande. Genom mer resurser till forskningen kan vi finna bättre behandlingar så man minskar allt lidande som inte bara påverkar den drabbade utan också deras närstående och samhället i stort. Samhällskostnaderna för psykisk ohälsa i Sverige uppgår till 14.8 miljarder kronor, säger Gunilla Steinwall, generalsekreterare på Hjärnfonden.

För att se om intensiteten av motionsträningen hade någon betydelse för effekten lottades den tränande gruppen till tre olika nivåer av träning. Under träningspassen på Friskis & Svettis som var kalibrerade av forskningspersonal bar deltagarna pulsklockor. De fick också under hela behandlingstiden bära en accelerometer för att registrera övrig fysisk aktivitet

Resultatet efter tre månader visade tydligt att både fysisk aktivitet och internetbaserad kognitiv beteendeterapi hade minst likvärdig effekt på depressionssymtom som sedvanlig behandling med medicinering. Studien visade också att det inte spelar någon roll om det handlar om högintensiv eller lågintensiv träning. Dock såg man att personer med ett riskfyllt alkoholintag eller som rökte hade svårare att följa träningsrutinen. I dessa fall behövs sannolikt även en större livsstilsförändring.

- När man är fysiskt aktiv så får man både biologiska och psykologiska effekter. Träning aktiverar bland annat signalsubstanser i hjärnan som kan stimulera tillväxten av nervceller och ökar stresskänsligheten, säger Yvonne Forsell, psykiatriker och professor på Karolinska Institutet

Regassastudien som innefattade 946 personer med mild till måttlig depression, ångest och stressrelaterad psykisk ohälsa från sex landsting var ett samarbete mellan landsting (Stockholms läns landsting, Region Skåne, Västra Götaland, Kronoberg, Västmanland, Blekinge) och akademien (Karolinska Institutet och Lunds Universitet). Studien pågick under 12 veckor.

För mer information kontakta gärna:

Yvonne Forsell, psykiatriker och professor på Karolinska Institutet, 070-824 59 06, Yvonne.Forsell@ki.se

Sophie Ternheim, pressansvarig Hjärnfonden, 0730-92 63 00, Sophie.ternheim@hjarnfonden.se

Gunilla Steinwall, generalsekreterare Hjärnfonden, 070-833 44 71, gunilla.steinwall@hjarnfonden.se

Om Hjärnfonden

Hjärnfonden samlar in pengar till forskning och information om hela hjärnan, dess kapacitet, sjukdomar, skador och funktionsnedsättningar. Hjärnfonden delar ut stipendier och anslag till forskare och forskargrupper för att möjliggöra eller intensifiera viktig forskning. Den samlade verksamheten har inga statliga bidrag och är helt beroende av ekonomiska bidrag från privatpersoner, företag och stiftelser. Hjärnfonden har ett s.k. 90-konto, detta innebär att Svensk Insamlingskontroll kontrollerar verksamheten.

www.hjarnfonden.se www.facebook.com/hjarnfonden www.twitter.com/hjarnfonden