

[🏠 \(/abonados/inicio.aspx\)](/abonados/inicio.aspx)[Cerrar sesión \(/abonados/logout.aspx\)](/abonados/logout.aspx)

europa press (/)

Buscador (buscadorabonados.aspx) / Búsquedas (noticiasabonado.aspx?ch=304)

Expertos recuerdan que prescribir ejercicio físico y contacto con la naturaleza tiene evidencia en depresión y ansiedad

MADRID 9 Mar. (EUROPA PRESS) -

La psiquiatra de la Red de Salud Mental de Álava de Osakidetza (Servicio Vasco de Salud), la doctora Nagore Iriarte, y el profesor e investigador de la Universidad del País Vasco (UPV/EHU), Mikel Tous, han recordado que prescribir ejercicio físico y contacto con la naturaleza tiene evidencia científica en depresión, ansiedad y otros trastornos mentales, como la esquizofrenia y el trastorno bipolar.

Por tanto, la incorporación de estas herramientas en el abordaje clínico en Psiquiatría cuenta con respaldo en guías clínicas internacionales, revisiones sistemáticas, metaanálisis, ensayos multicéntricos y modelos organizativos sanitarios, tal y como han explicado Iriarte y Tous.

Ambos han participado en el XXXIV Curso Nacional de Actualización en Psiquiatría que se ha celebrado Vitoria-Gasteiz, concretamente en un taller moderado por el impulsor del anillo verde de este municipio alavés, Luis Orive. "Las principales guías clínicas internacionales recomiendan el ejercicio físico como tratamiento de primera línea o intervención central en depresión y ansiedad, y como componente esencial en psicosis y trastorno bipolar", ha declarado Iriarte.

Entre las principales guías se hallan "'NICE' (Reino Unido), 'CANMAT' (Canadá), 'APA' (Estados Unidos), 'EPA' (Europa) y 'Organización Mundial de la Salud (OMS)'", ha afirmando, destacando que "en esta última se indica que las recomendaciones a la hora de realizar ejercicio físico tanto para la población sana como para la población con enfermedad deben ser las mismas".

A su juicio, estos elementos divulgativos ayudan "a individualizar el tratamiento" e identificar a qué tipo de pacientes prescribir ejercicio físico, "cómo hacerlo y en qué momento". Todo ello "teniendo en cuenta, además, otros muchos factores asociados, del mismo modo que hacemos con los fármacos o las terapias psicoterapéuticas", ha enfatizado.

"Tenemos que tener en cuenta también barreras reales (como la motivación, la falta de adherencia y los recursos) y poner estrategias prácticas para combatirlas", ha proseguido, al tiempo que ha agregado que es "clave" la alianza con "educadores físico-deportivos" y "el trabajo multidisciplinar". "De esta manera, estaremos realizando una prescripción personalizada", ha defendido.

En este contexto, Iriarte se ha referido a que, "desde hace algunos años, se están estudiando de forma sólida los beneficios del ejercicio físico, con resultados de evidencia científica a favor de este y su papel ya aparece recogido en guías clínicas, estudios científicos, publicaciones y medios especializados".

'PSIQUIATRÍA DEL ESTILO DE VIDA'

Ello "forma parte de un cambio de paradigma hacia un modelo biopsicosocial, denominado 'Lifestyle Psychiatry' o 'Psiquiatría del estilo de vida', en el que se integran distintas recomendaciones para el manejo de los síntomas, complementando el tratamiento psicofarmacológico", ha explicado. El ejercicio físico "puede ser una de las intervenciones más potentes para estimular la plasticidad cerebral", ha proseguido, aunque ha confirmado que "también influyen otros factores, como el manejo del sueño, la dieta y el mindfulness".

Por su parte, Tous ha ahondado en "la relación entre exposición a espacios verdes y Salud Mental", lo que "se ha consolidado como un campo emergente de investigación con respaldo en estudios epidemiológicos, revisiones sistemáticas, metaanálisis y modelos de implementación sanitaria". "Bajo el concepto de 'Green Therapy', se analiza esta evidencia desde una perspectiva poblacional, clínica y organizativa", ha afirmado.

"Diversos estudios epidemiológicos han mostrado que las personas que viven en áreas más verdes experimentan menos quejas de salud y mejores indicadores de Salud Mental y física en comparación con quienes residen en entornos con menor disponibilidad de espacios naturales", ha asegurado, al tiempo que ha subrayado que "la exposición residencial a espacios verdes durante la infancia se asocia con un menor riesgo de desarrollar trastornos psiquiátricos desde la adolescencia hasta la edad adulta".

Sin embargo, ha aclarado que "los beneficios dependen de la cantidad de tiempo y frecuencia de contacto con la naturaleza". "Aunque todavía no hay un consenso claro, parece ser que las intervenciones más eficaces se desarrollaron durante ocho a 12 semanas, con una dosis óptima entre 20 y 90 minutos por sesión", ha confirmado, tras lo

que ha concluido destacando que "realizar ejercicio físico en la naturaleza va a tener beneficios adicionales, a niveles físicos (tensión arterial), mentales (estrés y ansiedad) y sociales en comparación con realizarla indoor".

[Copiar al portapapeles](#)[!\[\]\(cbe80b694ebd74fcfe136a095b608235_img.jpg\) Imprimir](#)

© 2026 Europa Press. Está expresamente prohibida la redistribución y la redifusión de todo o parte de los contenidos de esta web sin su previo y expreso consentimiento.