

La depressione si può curare anche con l'esercizio fisico

Una revisione Cochrane mostra che il movimento offre un beneficio sui sintomi depressivi che può essere paragonabile a quello della psicoterapia

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 8 gennaio 2026)



L'esercizio fisico può ridurre i sintomi della [depressione](#). Lo conferma una revisione Cochrane condotta dall'Università del Lancashire su 73 studi che hanno coinvolto quasi **5mila adulti**, confrontando l'esercizio fisico con trattamenti di psicoterapia e farmaci antidepressivi.

Lo studio

I risultati, [pubblicati su Cochrane database of systematic reviews](#), mostrano che l'esercizio fisico offre un beneficio sui [sintomi depressivi](#), che può essere paragonabile a quello della psicoterapia. Anche il confronto con i farmaci antidepressivi ha suggerito un beneficio simile, ma le prove sono ancora limitate e non conclusive. **Gli effetti a lungo termine non sono chiari**, dato che solo pochi studi hanno seguito i partecipanti dopo il trattamento. La revisione ha inoltre dimostrato che l'esercizio fisico di intensità da leggera a moderata può essere più efficace dell'esercizio intenso e che cicli di 13-36 sessioni di allenamento sono associati a maggiore benessere.

I risultati

Nessun tipo di esercizio ha dato risultati superiori nettamente ad altri, ma i **programmi misti e l'allenamento di resistenza** sono risultati più efficaci dell'esercizio aerobico da solo. Alcune attività specifiche, come lo yoga, il qi gong e lo stretching, non sono state incluse nell'analisi. Gli

effetti collaterali sono risultati rari: occasionali lesioni muscoloscheletriche per chi praticava attività fisica ed effetti tipici correlati ai farmaci per chi assumeva antidepressivi, come affaticamento e problemi gastrointestinali. La revisione aggiunge 35 nuovi studi alle versioni precedenti, pubblicate nel 2008 e nel 2013. Nonostante le prove aggiuntive, le conclusioni generali rimangono sostanzialmente invariate.

Opzione sicura

«L'esercizio fisico sembra essere **un'opzione sicura e accessibile per aiutare a gestire i sintomi della depressione** - spiega Andrew Clegg, autore principale della revisione -. Funziona bene per alcune persone ma non per tutti ed è importante **trovare approcci che gli individui siano in grado di mantenere**. Se vogliamo scoprire quali tipi di esercizio funzionano meglio, per chi e se i benefici durano nel tempo, abbiamo bisogno di studi più ampi». **La depressione è una delle principali cause di malattia e disabilità e colpisce oltre 280 milioni di persone nel mondo.**