



Los resultados de un estudio llevado a cabo en Estados Unidos arrojaron datos de que el 43 por ciento de los adultos sufre obesidad y depresión de manera conjunta, aunque no establece las causas de dicha relación.

Incluso hubo un mayor porcentaje de obesidad (55 por ciento) en los adultos que tomaban antidepresivos, en este estudio llevado a cabo por investigadores del Centro Nacional de Estadísticas de EU.

El estudio es puramente estadístico, por lo que solo es descriptivo de la relación entre obesidad, depresión y su presencia conjunta, pero no establece causalidad. Otros factores, como sexo o raza, también influyeron en la conexión de estas dos enfermedades.

Sabiendo que hay muchos factores que también influyen en ambos, como el estilo de vida saludable, dejar atrás los hábitos nocivos, una adecuada alimentación, y ejercicio diario son herramientas que cada vez demuestran tener más impacto en la salud.

La depresión es un problema serio de salud que requiere tratamiento médico y farmacológico especializado, además de ayuda a nivel psicológico.

El apoyo social, con una red de familiares y amigos que ayuden, también es muy importante para ayudar a personas que sufren este tipo de patologías.

Potenciando de forma precoz las condiciones de estilo de vida y hábitos saludables se puede prevenir y combatir problemas crónicos de salud.

El ejercicio no es la cura para todo, pero un estilo de vida activo y saludable es beneficioso para prevenir y tratar muchos males. Por suerte cada vez somos más conscientes de ello, y lo

ponemos más en práctica.

<http://www.vitonica.com/>