



Universidad de Granada

Confirman científicamente el dicho 'mens sana in corpore sano': hacer ejercicio protege contra la depresión

07/03/2019

Divulgación

Investigadores del grupo de Psiquiatría Bio-Ambiental de la Universidad de Granada (UGR) y del Hospital Universitario San Cecilio de Granada, que dirige el catedrático de la UGR Jorge Cervilla, han determinado que la práctica regular de ejercicio físico es un factor protector de la salud mental, demostrando así de manera empírica que el dicho romano 'Mens Sana in Corpore Sano' es científicamente cierto. En este trabajo, publicado en la prestigiosa revista científica *Journal of Affective Disorders*, los investigadores han analizado una amplia muestra, formada por 4.507 personas que participaron en un estudio epidemiológico en toda Andalucía (Estudio PISMA-ep), en el que se recogió información sobre el ejercicio físico que realizaban, su salud física y su peso.



[Seguir leyendo](#)