

## Sporten halveert kans op depressie

Mensen die sporten, hebben de helft minder kans om een psychische stoornis te ontwikkelen dan mensen die dat niet doen. Het gaat dan bijvoorbeeld om depressies, angststoornissen zoals fobieën en alcoholverslavingen. Naast een kleinere kans op het ontwikkelen van een psychische stoornis draagt sporten ook bij aan een sneller herstel. Mensen met een recente psychische stoornis zijn na drie jaar anderhalf keer vaker hersteld van hun ziekte dan mensen met een psychische stoornis die niet sporten. De positieve invloed van actief bewegen op dit herstel is het grootst als er sprake is van een angststoornis.

Dat blijkt uit een studie van het Nederlandse Trimbos-instituut. In de periode 1996-1999 werden zeventuizend willekeurig gekozen volwassen Nederlanders van 18 tot 64 jaar gevolgd. Diezelfde groep is nu weer onder de loep genomen.

Eén tot drie uur sporten per week is al genoeg om het positieve effect te bereiken, zeggen de onderzoekers. Het is echter niet zo dat meer dan drie uur sporten resulteert in een nog beter effect.

Een van de aanbevelingen is dat de overheid meer subsidie uittrekt voor sportprogramma's voor groepen die gevoelig zijn voor psychische problemen.

**MEER WEETJES OP**

<http://www.gezondheid.be/index.cfm?fuseaction=artperrub&c=66>