

mercoledì 11 aprile 2012 h. 14:04

Prima Pagina

Me gusta

Condividi

45

1

I fast food fanno male anche al benessere mentale**Impara lo Spagnolo online**

Semplice, comodo & divertente. Registrati ora e provalo gratis!
babel.com

Escuela EF en Roma

Cursos reconocidos de italiano ¡Aprende italiano en Roma!
www.ef.com.es

Italiano all'estero?

La prossima volta che viaggi passa da BuyOn e ti ridà parte dei soldi!
www.BuyOn.it/Cashback

Annunci Google

(AGI) - Londra, 2 apr. - Il fast food puo' essere nocivo anche per la salute mentale. Secondo uno studio spagnolo pubblicato sul Journal Public Health Nutrition, mangiare junk, mangiare cioe' hamburger, hot dog e pizza aumenta la probabilita' di sviluppare depressione. La ricerca e' stata condotta da un team di due universita' spagnole, l'Universita' di Las Palmas de Gran Canaria e l'Universita' di Granada. In particolare gli scienziati hanno riscontrato che coloro che mangiano spesso nei fast food avevano il 51 per cento di probabilita' in piu' di sviluppare la depressione rispetto a chi li frequenta poco o affatto. "Piu' si consuma velocemente il cibo e maggiore e' il rischio di sviluppare la depressione", ha detto Almudena Sanchez-Villegas, primo autore della ricerca. "Oltre ai problemi di salute fisica - ha aggiunto - questa abitudine e' stata associata anche a problemi di ordine psicologico, per esempio a una minore reattiva", ha aggiunto. La ricerca ha coinvolto un campione di 8.964 partecipanti, cui non erano mai stati diagnosticati prima sintomi di depressione, o che comunque non avevano mai assunto anti-depressivi. Essi sono stati valutati per un periodo medio di sei mesi, dopo i quali a 493 persone e' stata diagnosticata la depressione e hanno cominciato a prendere anti-depressivi.

[Invia ad un amico](#)[Riduci Ingrandisci Dimensione del testo originale](#)

Il tuo nome

Email destinatario