



- [News](#)
- [Gossip](#)
- [Calcio](#)
- [Viaggi](#)
- [Tech](#)

Cerca



- [Cronaca](#)
- [Politica](#)
- [Scienza](#)
- [Dal mondo](#)
- [Curiosità](#)
- [Redazione](#)
- [Contatti](#)
- [Pubblicità](#)

Mangiare nei fast food aumenta il rischio di depressione

Andiamo a vedere in che misura sussiste la correlazione tra la malattia e cibi come hot dog, pizze e hamburger.

149

Mi piace

di [Simona Vitale](#) | 1 aprile 2012 | 17:38

Ads by Google

Speaker e doppiatori

voci italiane e internazionali audio per tv, multimedia, radio

[voxon.net](#)



Mangiare cibo da fast food in quantità notevole, come hamburger, hot dog e pizza potrebbe mandare in tilt il sistema nervoso. Un recente studio condotto da scienziati delle **università di Las Palmas de Gran Canaria e Granada, in Spagna**, ha rivelato che i consumatori abituali

di cibo da fast food hanno il 51% di probabilità in più di sviluppare sintomi di depressione, rispetto a chi frequenta poco o per nulla.

“Più consumi cibi veloci, maggiore è il rischio di sviluppare la depressione” ha dichiarato **Almudena Sanchez-Villegas**, che ha condotto lo studio, alla **SINC, (fondazione spagnola per la Scienza e la Tecnologia)** come riportato dal giornale **Public Health Nutrition**.

Lo studio ha dimostrato che i partecipanti che hanno mangiato cibi veloci o prodotti commerciali da riscaldare nel forno avevano più probabilità di essere single, meno attivi e aveva cattive abitudini alimentari, tra le quali spiccano quelle di mangiare poca frutta, noci, pesce, verdure e olio d'oliva. Fumare e lavorare più di 45 ore settimanali erano altre caratteristiche prevalenti di questo gruppo, secondo lo studio delle due università di Granada e Las Palmas. Per quanto riguarda prodotti da forno, i risultati erano ugualmente conclusivi. “Anche mangiarne piccole quantità è cosa pur sempre legata ad una probabilità significativamente maggiore di sviluppare la depressione”, ha sottolineato **Sanchez-Villegas** dell'università di **Las Palmas**, che ha poi aggiunto: “Anche se ulteriori studi sono necessari, l'assunzione di questo tipo di cibo dovrebbe essere controllata a causa delle sue implicazioni per la salute (come obesità e malattie cardiovascolari) e per il benessere mentale”.

Ads by Google

Italiano all'estero?

La prossima volta che viaggi passa da BuyOn e ti ridà parte dei soldi!

www.BuyOn.it/Cashback

Il campione di studio esaminato dal **Sun Project (University of Navarra Diet and Lifestyle Tracking Program)** era composto da 8.964 partecipanti, alle quali non era mai stata diagnosticata la depressione o prescritti anti-depressivi. I soggetti sono stati valutati per un periodo medio di sei mesi e a 493 persone è stata poi diagnosticata la depressione o comunque sono stati prescritti anti-depressivi. La depressione colpisce attualmente 121 milioni di persone in tutto il mondo.

Ads by Google

Impara l'Italiano Online

Impara a l'italiano al Tuo Ritmo Online e Completamente Gratuito

www.Busuu.com

Mi piace

Piace a
149

Recommend
this on

Tags: [cibo](#) · [depressione](#) · [fast food](#) · [rischio](#) · [spagna](#) · [studio](#)

Potrebbe interessarti anche..



Fukushima, la depressione provocherà più morti delle radiazioni

Secondo alcuni esperti statunitensi intervistati da Scientific American in occasione del primo anniversario del disastro nucleare di Fukushima (11 marzo 2011), Giappone, le persone moriranno principalmente ..



Leucemia: se papà fuma i bambini più a rischio

Le ricerche sulla leucemia rivelano oggi un nuovo fattore di rischio da non trascurare: i bambini nati da padri fumatori hanno un rischio maggiore del 15%, ..



Insonnia e stress, i pendolari i più a rischio

Il pendolare ha già di per se una vita difficile. Già dalla prima mattina deve vedersela con treni, autobus, deltaplani e qualsiasi mezzo sia buono per ..

Cosa ne pensi?

Mi piace

Piace a
37.046