

[DeAbyDay.tv](#)

-
-
-
-
-
-
-
-
-

[Cucina](#)
[Fai da te](#)
[Tempo libero](#)
[Benessere](#)
[Sport](#)
[Bellezza](#)
[Ecologia](#)
[Bambini e genitori](#)
[Amore e coppia](#)

- [Home Guidone.it](#)
- [Benessere](#)
- [Casa](#)
- [Moda](#)
- [Bambini](#)
- [Ecologia](#)
- [Ricette](#)
- [Tecnologia](#)
- [Cinema e TV](#)
- [Viaggi](#)
- [Notizie](#)
- [Domande & Risposte](#)

[Benessere – Guidone.it](#)



- [Home](#)
- [Estetica](#)
- [Medicina](#)
- [Salute](#)
- [Psicologia](#)
- [Fitoterapia](#)
- [Forma fisica](#)
- [Notizie](#)
- [Video](#)

Mente e corpo: mangiare al fast food causa depressione

Publicato il aprile 3rd, 2012 da [grazia](#)



Sarà perchè tornano di moda le usanze antiche, e insieme al baratto e alla sculacciata si riscoprono i sapori della vecchia cara cucina casalinga, o sarà perchè la fretta è sempre una cattiva compagna ... ma i dati registrano un aumento della **depressione in chi mangia abitualmente al fast food**.

Oltre ai tanto citati danni per le arterie, per il cuore e per la cattiva digestione, quindi, i Mc Donalds e compagnia possono agire sull'umore e renderci tristi. Almeno così dice l'**università di Granada, in Spagna**, che ha studiato ben **9000 soggetti**, frequentatori abituali di fast food ma non solo. Infatti, sarebbero sotto accusa anche le merendine "al volo" o comunque i cibi impacchettati da mangiare durante una veloce pausa pranzo. Oltre a contenere conservanti e grassi pericolosi, ci impediscono di goderci il pasto e di socializzare, invitandoci ad "andare di fretta".

Ecco perchè molte persone si deprimono, se assumono l'abitudine di "mangiare veloce". **I soggetti più a rischio di depressione da fast food sono i single, sopra i 40 anni e fumatori. Si tratta infatti spesso di persone insoddisfatte che cercano rapide e intense soddisfazioni nel cibo**, considerato non come una necessità ma come un gesto abituale, quasi anonimo. Un tassello triste in più da aggiungere a una vita solitaria e malinconica. Un consiglio? Andate piuttosto in trattoria! Cibo sano, aria "di casa" e gente affabile e simpatica intorno.

Tag: [alimentazione](#), [benessere](#), [depressione](#)

Video Salute & Benessere

Warning: Invalid argument supplied for foreach() in [/web/htdocs/benessere.guidone.it/home/wp-content/themes/guidone/single.php](#) on line 49

[Per Approfondimenti visita Sapere.it](#)

[Informazione](#) [Delicious](#) [Stumble](#) [digg](#) [Google Bookmarks](#)

Articoli Correlati

- [Un fiocchetto lilla contro la bulimia](#)
- [Infiammazioni croniche intestinali: un problema che isola](#)
- [Depressione: a tavola si batte così](#)
- [Depressione autunnale? Combattetela con la giusta dieta](#)
- [Estate. Leggende e verità](#)
- [Per evitare di ingrassare ... fate la spesa a piedi e vicino casa](#)

Lascia un commento

Nome (richiesto)

Mail (non sarà pubblicata) (richiesta)

Sito

Commento

↵

Invia

- Tags

[alimentazione](#) [ansia](#) [attività fisica](#) [bellezza](#) [benessere](#) [cancro](#) [cervello](#) [depressione](#) [diabete](#) [Fitoterapia](#) [Forma fisica](#) [gravidanza](#) [ictus](#) [infarto](#)