



[contenuto principale \[tasto di accesso rapido S\], saltando gli strumenti del sito, la selezione della lingua, il percorso di navigazione e il menu di navigazione](#)
[menu di navigazione, saltando gli strumenti del sito, la selezione della lingua e il percorso di navigazione](#)

- [Vai al CORDIS menu di navigazione, saltando gli strumenti del sito, la selezione della lingua e il percorso di navigazione](#)
- [Vai al percorso di navigazione, saltando gli strumenti del sito e la selezione della lingua](#)
- [Vai alla selezione della lingua, saltando gli strumenti del sito](#)
- [Vai agli strumenti del sito](#)
- [Vai agli altri strumenti del sito](#)

Servizio Comunitario di Informazione in materia di Ricerca e Sviluppo - CORDIS

- [Com missione europea](#)
- [CORDIS](#)
- [Notiziario](#)
- Studio scopre che il consumo di cibi fast food aumenta il rischio di depressione

Notiziario

CORDIS Notiziario

[Nuova ricerca \(Beta\)](#) | [Ricerca su mappa](#) | [Ricerca avanzata](#)

Cerca in CORDIS

- Cerca nella banca dati Notizie:
-



- [Perfeziona la ricerca](#)
- [Ultime notizie...](#)
- [Orizzonte 2020](#)
- [7° PQ](#)
- [6° PQ](#)
- [Presidenza dell'UE](#)
- [Strategia di Lisbona](#)
- [Bandi](#)
- [Prossimi eventi](#)
- [Interviste](#)
- [Newsroom R&S dell'UE](#)
- [research*eu](#)
- [CORDIS Express](#)
- [CORDIS Wire](#)
- [Sala stampa](#)
- [Notifica via e-mail](#)
- [Inviare notizie](#)

Notiziario

Studio scopre che il consumo di cibi fast food aumenta il rischio di depressione

[Data: 2012-04-02]



Mangiare cibi fast food aumenta il rischio di soffrire di depressione, secondo un nuovo studio spagnolo. I risultati, presentati nella rivista *Public Health Nutrition*, mostrano una correlazione tra la depressione e il consumo di cibi fast food quali hamburger, pizza e hot dog, nonché di prodotti da forno commerciali come i cornetti e le ciambelle. In particolare, le persone che mangiano cibi fast food e prodotti da forno commerciali hanno una probabilità del 51% maggiore di sviluppare la depressione rispetto a coloro che non consumano questi alimenti.

I ricercatori dell'Università di Las Palmas de Gran Canaria presso l'Università di Granada hanno inoltre individuato una relazione quantità-effetto. "Più cibo fast food si consuma, maggiore sarà il rischio di depressione," scrive il Scientific Information and News Service (SINC) citando l'autrice principale Almudena Sánchez-Villegas dell'Università di Las Palmas de Gran Canaria.

Gli individui che consumano maggiori quantità di cibi fast food e di prodotti da forno commerciali sono solitamente single, hanno cattive abitudini alimentari e non sono molto attivi. Un'altra caratteristica di questi soggetti è che fumano e lavorano più di 45 ore alla settimana.

Il team fa sapere che i risultati sono analoghi per quanto riguarda il consumo di prodotti da forno commerciali. "Anche il consumo di piccole quantità è legato a una probabilità significativamente maggiore di sviluppare la depressione", dice la dott.ssa Sánchez-Villegas.

Lo studio ha utilizzato i dati del progetto SUN del programma Diet and Lifestyle Tracking dell'Università di Navarra. A nessuno degli 8.964 partecipanti era mai stata diagnosticata la depressione e non avevano mai assunto farmaci antidepressivi. I ricercatori hanno seguito i partecipanti per un periodo di circa sei anni. Un totale di 493 soggetti è risultato affetto da depressione o ha assunto antidepressivi.

I risultati di questo recente studio vanno a corroborare i risultati del progetto SUN del 2011, che sono stati pubblicati sulla rivista *PLoS ONE*. Tra i 12.059 soggetti valutati dal team del progetto SUN, sono stati identificati 657 nuovi casi di depressione. Hanno trovato un balzo del 42% del rischio legato ai cibi fast food, che è inferiore a quello scoperto dallo studio attuale.

"Benché siano necessari ulteriori studi, l'assunzione di questo tipo di cibo dovrebbe essere controllato a causa delle sue implicazioni per la salute fisica (obesità, malattie cardiovascolari) e il benessere mentale," dice la dott.ssa Sánchez-Villegas.

Più di 121 milioni di persone in tutto il mondo soffrono di depressione. Gli esperti ritengono che questo numero elevato rende la depressione uno dei principali fattori globali che influiscono sull'aspettativa di vita senza disabilità. I paesi con livelli di basso e medio reddito segnalano la depressione come la principale minaccia all'aspettativa di vita senza disabilità.

Ma non esistono sufficienti informazioni su come la dieta è collegata allo sviluppo di disturbi depressivi. In passato è stato indicato che alcuni nutrienti hanno un ruolo preventivo, come ad esempio gli acidi grassi omega-3, le vitamine del gruppo B e l'olio d'oliva. I dati suggeriscono

anche che una dieta sana, come la famosa dieta mediterranea, è legata a un minor rischio di sviluppare la depressione.

Per maggiori informazioni, visitare:

Università di Las Palmas de Gran Canaria:

<http://www.english.ulpgc.es/>

Public Health Nutrition:

<http://journals.cambridge.org/action/displayJournal?jid=PHN>

Categoria: Varie

Fonte: Public Health Nutrition; Università di Las Palmas de Gran Canaria

Documenti di Riferimento: Sánchez-Villegas, A. et al., "Fast-food and commercial baked goods consumption and the risk of depression", Public Health Nutrition, 2012.

doi:10.1017/S1368980011001856

Codici di Classificazione per Materia: Coordinamento, cooperazione; Alimentari; Scienze biologiche; Medicina, sanità; Ricerca scientifica

RCN: 34469

CORDIS è gestito dall'[Ufficio delle pubblicazioni](#)