

[HOME](#) [NEWS MONDO](#) [NEWS ITALIA](#) [SPORT](#) [SPETTACOLO](#) [INTERVISTE ESCLUSIVE](#) [ECONOMIA](#) [GOSSIP](#) [CULTURA](#) [TECH E WEB](#) [MOTORI](#) [SALUTE](#) [VIAGGI](#)[Abbonati gratis](#) / [Diretta Live Formula Uno](#) / [Scommetti sulle quote piu' alte](#)

Salute

Me gusta 13000

0

mercoledì, aprile 4th, 2012

Depressione: mangiare sano per tenerla lontana



Web TV

DEPRESSIONE E MANGIAR SANO – Chi non ama le **diete** e fatica a trovare gli stimoli giusti per seguire un'**alimentazione corretta**, probabilmente ora avrà un motivo in più per tenersi alla larga dallo “**junk food**”. Gli alimenti ipercalorici colmi di grassi idrogenati, zuccheri semplici, carboidrati raffinati e fritti, insomma il tipico menù da fast food, oltre a minare la salute possono far aumentare in maniera considerevole il pericolo di cadere nel tunnel della **depressione**.

La notizia giunge dalla testata Public Health Nutrition, che riporta un'analisi dell'Università di Granada e dell'Università de Las Palmas de Gran Canaria. Sotto la lente degli scienziati sono finiti 9000 soggetti, estranei da sintomi depressivi e la loro alimentazione tipo. I risultati dopo mesi di sperimentazione hanno evidenziato che le persone con un regime alimentare scorretto, hanno manifestato segnali di scoramento, alcuni hanno dovuto anche ricorrere a psicofarmaci.

Una precedente ricerca del National Center for Global Health and Medicine di Tokyo e riportata dal giornale scientifico European Journal of Clinical Nutrition, mostra che alimenti vegetali e frutta possono contribuire a sanare i soggetti depressi. I pazienti presi in esame avevano tre diversi tipi di regime alimentare: uno vegano, uno principalmente incentrato sul consumo di lipidi di origine animale ed un terzo facente perno su un'abbondante colazione. Dai risultati è emerso che i volontari con la dieta base composta di frutta e verdura, sono risultati quelli con meno disturbi psicologici.

Marco Galluzzi

Commenti

0

Invia

Di
che ti

Notizie Correlate

Serie A, 31a giornata: Chievo – Catania 3-2 pagelle e tabellino



RISULTATO FINALE CHIEVO
CATANIA -Il Chievo batte il Catania
per tre reti a [...]