Diventa fan su facebook | Fai Sanihelp.it la pagina iniziale | Aggiungi ai preferiti | Youtube | Mobile

Google™ Ricerca diete, news, enciclopedia, malattie, prodotti

CERCA NEL SITO

Salute e benessere Bellezza e moda Dieta Mamma e bambino Test e psiche Sesso e dintorni Sport e fitness Salute animali Oroscopo

malattie cure naturali atlante enciclopedia medica tumore colesterolo vip e salute viaggi del benessere terme tisane calcolatori forum salute archivio

Home > Test e Psiche > Articolo

Alimentazione e salute mentale

Troppo fast food? Rischio depressione

Mi piace Invia 0

Consiglia 17mila Invia

Mangiare troppo stesso nei fast food metterebbe a rischio non solo la salute dell'organismo, ma anche quella mentale. A rivelarlo, uno studio spagnolo.

© Photos.com

Sanihelp.it - Secondo uno studio spagnolo pubblicato sul *Journal Public Health Nutrition*, mangiare spesso *hamburger*, *hot dog*, patatine fritte e pizza aumenterebbe la probabilità di essere colpiti da **depressione**.

A condurre la ricerca un team dell'Università di *Las Palmas de Gran Canaria* e dell'Università di *Granada*. I ricercatori hanno appurato che l**e persone che mangiano spesso nei fast food hanno il 51% di probabilità in più di sviluppare la depressione**. «Più si consuma velocemente il cibo e maggiore è il rischio di sviluppare la depressione», ha sottolineato *Almudena Sanchez-Villegas*, primo autore della ricerca. «Oltre ai problemi di salute fisica questa abitudine è stata associata anche a problemi di ordine psicologico, per esempio a una minore reattività».

Nello studio è stato coinvolto un campione di 8.964 partecipanti, cui non erano mai stati diagnosticati prima sintomi di depressione e che non avevano mai assunto anti-depressivi. La valutazione è durata sei mesi e al termine di questo periodo a 493 persone è stata diagnosticata la depressione, curata poi con anti-depressivi.

Vota:

Voto medio: 1 stelle

News di oggi **Beauty news** **Più viste**

- Frutta e verdura! Passata la Pasqua gabbata l'esagerazione
- Dolore: ne soffre oltre il 40% dei piccoli ricoverati
- Conseguenze degli abusi sessuali sui ragazzi
- Test oculomotori per diagnosticare il Parkinson
- Addio all'obesità con l'esercizio fisico
- Flavonoidi nella dieta per difendersi dal Parkinson

Archivio news

DIETA ON LINE - **Dimagrisci** con il programma alimentare di sanihelp.it scegliendo tra 12 **diete** disponibili.

LO SAPEVATE CHE

- **Tutte le proprietà del pompelmo**

Il flavonoide più abbondante nel pompelmo è la ninirgina, che... **continua**

- **Pompelmo a colazione**

Il pompelmo ha proprietà digestive, però è... **continua**

OROSCOPO

Vedi tutte le posizioni illustrate del kamasutra

TEST E PSICHE

Dieta Zona: può essere utile anche a te? **Fai il test**

Vedi tutti i test

Ultimi articoli per "**Test & psiche**":

Ludopatia: quando giocare è un'ossessione

di Valeria Leone - 03-04-12

Elettrodomestici? Roba da donne

di Valeria Leone - 27-03-12

Pulizie di primavera

Italiani, single e casalinghi!