ADSL, TELEFONO E TV | OFFERTA PARTITA IVA | IMPRESE | GRANDI AZIENDE | COMPANY INFORMATION | ASSIS

accedi o registrati al Portale FASTWEB

FASTWEB un passo avanti

CERCA

ATTUALITÀ BENESSERE DIGITAL DONNA ECONOMIA FREE TIME GIOCHI GOSSIP LUI MOTORI NEWS OGGI SHOP SPORT VIAGGI VIDEO

alimentazione | essere | **SALUTE** | scienza e medicina

Junk food? Fa male!

SALVA IN MYFASTBOX

Secondo uno studio spagnolo pubblicato sul Journal Public Health Nutrition, mangiare junk, mangiare cioè hamburger, hot dog e pizza aumenta la probabilità di sviluppare depressione

Like fai sapere ai tuoi amici quello che ti piace

CONDIVIDI:
Facebook
MySpace
digg
del.icio.us
StumbleUpon
via mail

Il cibo spazzatura, fa male, lo si è sentito ripetere fino allo sfinimento. Molti sostengono che faccia male a causa dell'obesità che provoca e delle diverse componenti di cibo poco sano che lo compongono. Dopo periodi di supposizioni più che di tesi arrivano i risultati strabilianti di uno studio sul tema dei rischi effettivi dell'assunzione di cibo spazzatura che sottolinea i rischi per la salute mentale oltre quella fisica. Infatti secondo lo studio spagnolo pubblicato sul **Journal Public Health Nutrition**, mangiare junk, ovvero mangiare fritto, merendine, patatine e pizza, aumenta la probabilità di sviluppare depressione. La ricerca è stata condotta da un team di due università spagnole, l'**Università di Las Palmas de Gran Canaria** e l'**Università di Granada**.

Annunci Google

Italiano all'estero?
La prossima volta che viaggi passa da BuyOn e ti ridà parte dei soldi!
www.BuyOn.it/Cashb...

I risultati dello studio hanno indicato che coloro che mangiano spesso nei fast food possedevano il 51 per cento di probabilità in più di sviluppare la depressione rispetto a chi non li frequenta per nulla o raramente. "*Più si consuma velocemente il cibo e maggiore è il rischio di sviluppare la depressione*", ha detto **Almudena Sanchez-Villegas**, primo autore della ricerca. "*Oltre ai problemi di salute fisica, questa abitudine e' stata associata anche a problemi di ordine psicologico, come una minore reattività*'", ha aggiunto. La ricerca ha coinvolto un campione di 8.964 partecipanti, mai coinvolti in depressione. Gli oggetti della ricerca sono stati valutati per un periodo medio di sei mesi, dopo i quali a 493 persone è stata diagnosticata la depressione e hanno cominciato a prendere anti-depressivi. Quindi la connessione tra cattiva alimentazione e rischi di malattie mentali sembra essere sempre più stretta e preoccupante. Forse è ora di correre sul serio ai ripari.

12 Aprile 2012

Copyright Nexta

A.L.

TAGS: junk food cibo alimentazione salute

Traductor español
Descarga el nuevo software de traducción para traducir español
www.Babylon.com
Annunci Google

10:33 Bce: Asmussen, prestiti non sono soluzione
10:12 Calcioscommesse: Mauri in procura Figc
10:08 Art. 18: Mussari, bene modifiche
10:07 Industria: produzione febbraio-6,8%
10:03 Comune Imperia, ok delibera, sindaco resta

salute

Salute, sonno e dieta per rafforzarla
Frutta e verdura abbondanti, 8 ore e venti di sonno, sole e esercizio fisico »

Sconfiggere il mal di viaggio
Quali sono i fattori che influenzano la sindrome da movimento e come comba(...) »

I benefici della musicoterapia
Cresce sempre di più il successo legato all'utilizzo della musica nella cura di alcuni disturbi »

Mani fredde e cuore caldo
Raffreddare le mani durante il fitness migliora la prestazione fisica. La novità arriva dall'(...) »

Donne mentono sulla taglia
Donne? Bugiarde! Il genere femminile continua a non accettare il proprio corpo (...) »

HRS The Hotel Portal

facile.it SCEGLIERE È FACILE
Risparmia fino a 500€
Marca Scegli la marca...

immobiliare.it Case e Appartamenti
Residenziale | Commerciale | Case Vacanza
Milano Tipologie