Attualità

Attualità
Anticipazioni TV
Cronaca Nera
Cronaca Rosa/Gossip
Interviste
La Donna del Giorno
Meteo
Oroscopo
Parla l'esperto
Diete e Cucina
Ginecologia
Moda e tendenze
Psiche
Sugar Artist e Cake Designer
Unghie, Capelli e Bellezza
Yoga, Danza e Benessere
Primo Piano
Reality
Amici 2011
Grande Fratello
Isola dei Famosi 8
Uomini e Donne
Test
Che Amante
Eros
Mille modi per fare l'amore
Seduzione
Che Amica
Amici a quattro zampe
Regali da fare
Regali per lui
Che Carriera
Che Casa
Arreda e ravviva la tua casa
High Tech
Vivere sola
Che Cucina

Tutti gli articoli di argomento "Attualità"

CIBO SPAZZATURA fa salire il rischio depressione

domenica, aprile 15th, 2012

Con il junk food il rischio depressione sale del 51% – Gli americani lo chiamano **junk food**, per noi è semplicemente **cibo spazzatura**, alias una sconfinata distesa di **snack**, **merendine**, menù da **fast food** e infinite altre "golosità" che possono stuzzicare il palato ma al tempo stesso devastare il resto del corpo e non solo.

Se infatti un tempo pensavamo che frequentare assiduamente **hamburgher**, **patatine** e quant'altro rischiava semplicemente di farci ingrassare a dismisura, abbiamo poi scoperto che a rimetterci non era solo la nostra esteriorità ma anche la nostra **salute**: arterie ostruite, fegato stressato e mille altri problemi nascevano "inaspettatamente" da quegli innocenti spuntini. Se ciò vi apparve all'epoca sconvolgente chissà cosa penserete leggendo gli odierni risultati di una ricerca condotta all'Università de Las Palmas de Gran Canaria e all'Università di Granada, pubblicata poi sulla rivista *Public Health Nutrition*.

Gli studiosi hanno infatti deciso di monitorare 9000 soggetti, tutti psicologicamente sani ma tutti "**junk food addicted**", registrando durante il periodo di analisi l'insorgere in alcuni di loro di una malattia davvero inattesa: la **depressione**! A quanto pare mangiare assiduamente nei **fast food** e consumare schifezze varie nell'arco della giornata, nuoce tanto al nostro corpo quanto alla nostra mente: l'associazione tra buon cibo e buon umore sembra dunque sempre più avvalorata, come quella che una dieta sbagliata è più fonte di problemi che di soddisfazioni.

Sarà allora meglio riflettere prima di sedersi a pranzo e addentare qualche unto **panino**: dopo vi sentirete sazi ma forse anche meno felici, ne varrà la pena?

Firma: Francesca

http://youtu.be/sTVvHSEjUaE

Advertising