

Toda la Moda en S Moda | Tu nueva referencia en moda! La nueva revista con más estilo. smoda.elpais.com/moda

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

Autobuses Todas las compañías de bajo coste en una web. Precios sin sorpresas! www.rumbo.net/Autob 

martedì, aprile 3rd, 2012

Il cibo spazzatura può portare alla depressione



Non bastassero i chili di troppo, il cibo spazzatura può portare anche a disturbi depressivi. Secondo una ricerca congiunta dell'Università de Las Palmas de Gran Canaria e dell'Università di Granada, mangiare troppe merendine, dolci confezionati e altri snack, oppure consumare i propri pasti troppo spesso al fast-food, aumenta del 51% il rischio depressione. Diretti da Almudena Snchez-Villegas, gli studiosi spagnoli hanno seguito per un periodo di tempo un campione di quasi 9.000 persone – nessuna delle quali aveva precedentemente ricevuto una diagnosi di depressione

nè tanto meno risultava in cura con antidepressivi – analizzando che tipo di dieta seguissero e il loro stato di salute mentale. Nel corso del periodo di monitoraggio, per 493 soggetti esaminati è stata effettuata una diagnosi di depressione. I ricercatori hanno così riscontrato una associazione diretta tra rischio depressione e abbondanza di cibo spazzatura nella dieta di ciascuno. Ovvero, più si mangia male e più aumenta il rischio di soffrire del male di vivere. Lo studio avvalorava dunque la tesi che una dieta sana è un ingrediente fondamentale non solo per il corpo ma anche per la psiche: un precedente studio dello stesso gruppo di ricerca, condotto su oltre 12 mila soggetti, aveva infatti portato a conclusioni simili. Non a caso, è ormai documentato che cibi come il pesce, ricco di omega-3, le verdure e alimenti che apportano vitamine del gruppo B, funzionano da 'antidepressivi'.