

Nutrizione e Scienze dell'alimentazione

I fast food fanno male anche al benessere mentale

Il fast food può essere nocivo anche per la **salute mentale**. 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**.

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. In particolare gli scienziati hanno riscontrato che coloro che mangiano spesso nei fast food avevano il 51 per cento di probabilità in più di sviluppare la **depressione** rispetto a chi li frequenta poco o affatto.

"*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 - ha aggiunto - questa abitudine è stata associata anche a problemi di ordine psicologico, per esempio a una minore reattività*", ha aggiunto.

La ricerca ha coinvolto un campione di 8.964 partecipanti, cui non erano mai stati diagnosticati prima **sintomi** di depressione, o che comunque non avevano mai assunto anti-depressivi. Essi 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.

Inserisci la tua eMail

[Segnala il termine che stai cercando](#) [Inserisci un commento](#)



[AGI Salute](#)

Data pubblicazione lun, 02 apr 2012

Data ultima modifica lun, 02 apr 2012

[Ads by Google](#)

[Impara lo Spagnolo online](#)

Semplice, comodo & divertente. Registrati ora e provalo gratis!

Impara.Spagnolo.babbel.com

[Escuela EF en Roma](#)

Cursos reconocidos de italianoiAprende italiano en Roma!

www.ef.com.es

["Non Pagare" i Debiti](#)

Sistemi Legali per "Non Pagare" iDebiti quando Non Riesci a Pagare!

www.AgenziaDebiti.it/non-pagare

Commenta l'articolo. Se invece hai un dubbio o un problema da sottoporci, accedi al servizio [l'Esperto risponde](#)

[Commenta con paginemediche.it](#)

[Commenta con facebook](#)

[Commenta come Medico](#)

Inserisci un commento

Nome:

Email: *(Non sarà resa visibile)*

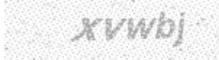
Oggetto del messaggio:

Messaggio:

Avvisami quando qualcuno risponde a questa discussione.

Codice di conferma:

Digita il codice visualizzato. Le lettere vanno digitate minuscole.



I commenti inviati dai lettori sono soggetti ad approvazione.

La redazione di paginemediche.it si riserva il diritto di eliminare commenti offensivi, diffamatori, scritti con linguaggio non adeguato, lesivi della dignità o morale altrui o non pertinenti con l'argomento trattato. [Inserisci un Commento](#)

Link pubblicitari esterni a cura di Google Inc.

[Speaker e doppiatori](#)

voci italiane e internazionali audio per tv, multimedia, radio

voxon.net

Annunci Google

Network paginemediche.it:

Canali Tematici

[News](#)

[Magazine](#)

[Medicina e prevenzione](#)

[Benessere](#)

[Esperto risponde](#)

[Agenda salute](#)

[Salute sul web](#)

[Medici On Line](#)

Siti Tematici

[Emorroidi e stipsi](#)

[Incontinenza urinaria](#)

[Kras e il tumore del colon retto](#)

[Malattie del fegato](#)

[Sonno e insonnia](#)

[Mamma e Bambino](#)

Siti Partner

[IlDermatologoRisponde.it](#)

[SportMedicina.com](#)

[Telemeditalia](#)