

HOME Notizie Registrati 0-18 & Il Chiurlo Chi Siamo Contatta

Invio NOTIZIE Area Utenti Gallery Siti Amici Adotta

Oro Argento Brillanti Orologi
Valutazione anche a domicilio
Foiano della Chiana Monte San Savino
via della Resistenza, 28 via Aretina, 38
Tel. 3931899749 - 3336537589

compro oro

VALDICHIANA OUTLET VILLAGE
FoianoTurismo.it

21-22 Aprile Foiano in piazza con Telefono Azzurro Festa del Fiore
Le tue notizie! Clicca QUI

In.Fo Carnevale Storia Personaggi di Foiano Artigianato
Giochi Lo Chef consiglia Consumatore Il Mercatino L'esperto risponde

Cerca su Google

Cerca le notizie sul sito

Cerca

Google™

TUTTE

Cerca



BYTE elaborazioni s.r.l.
Via Romana 129/131 - 52100 Arezzo
Tel. +39 0575 904934 r.a. - Fax +39 0575 904935



PER LA TUA

VIEW NOTIZIA (00011061)

03 - 04 - 2012 SHARE News World

Fast-food e depressione

Voti: +1



LO STUDIO

Attenzione ai fast-food, rischiate la depressione

Hamburger, hot-dog, merendine aumentano del cinquanta per cento la probabilità di sviluppare il disturbo

E' confermato: i fast food aumentano il rischio di andare incontro a depressione. Chi mangia prodotti da forno, come merendine, croissant, muffin o ciambelle, e fast food, come panini, hamburger, hot dog o pizze confezionate, ha il 51 per cento in più di probabilità di sviluppare la malattia rispetto a chi non lo fa o lo fa in misura limitata. Lo dice uno studio, condotto dall'Università di Las Palmas della Gran Canaria, in collaborazione con l'Università di Granada, e pubblicato dalla rivista Public Health Nutrition, che riproduce i risultati di una ricerca precedente pubblicata su PloS (quest'ultima, però, aveva segnalato un rischio minore, attorno al 40 per cento). Non solo, ma i nuovi dati sottolineano anche il fatto che esiste una relazione dose-risposta: quanto più si consumano fast food, tanto più si rischia.

SINGLE E LAVORATORI - «Ma anche piccole quantità di cibo - ha precisato Almudena Sanchez-Villegas, autore principale dello studio - aumentano le chance di ammalarsi». I ricercatori hanno preso in considerazione un campione di quasi 9 mila persone non depresse (appartenenti a un gruppo più ampio di 12 mila soggetti dell'area mediterranea coinvolti in un progetto, chiamato Sun Project, dell'Università di Navarra sui rapporti fra cibo e salute mentale) e, oltre ad avere calcolato il rischio di depressione in base all'alimentazione, hanno anche tracciato l'identikit di chi privilegia i fast food. Si tratta frequentemente di single, che praticano poca attività fisica e seguono un'alimentazione scorretta, mangiano, cioè, poca frutta, pesce, verdura e olio di oliva, spesso fumano e lavorano più di 45 ore alla settimana. «Per confermare queste osservazioni - ha commentato Sanchez-Villegas sono necessari altri studi - ma è comunque bene limitare l'assunzione di questi alimenti perché possono incidere non solo sulla salute fisica, aumentando il rischio di malattie cardiovascolari, ma anche sulla sanità mentale».

NIENTE TRANS - Ma quali sono le componenti dei fast food che possono interferire negativamente con il benessere di cuore e cervello? I ricercatori li hanno individuati negli acidi grassi trans (insaturi), contenuti abbondantemente nei cibi incrinati, mentre hanno confermato il ruolo protettivo degli acidi grassi polinsaturi, di quelli monoinsaturi e dell'olio di oliva. E, infatti, la depressione, almeno fino a pochi anni fa (in epoca pre-fast food), era meno diffusa fra le popolazioni mediterranee rispetto a quelle nordiche

Fonte: Adnkronos



Elenco telefonico Foiano della Chiana

ricerca da:

- cognome/nome o nome azienda

Invia

- numero telefonico

Invia

©2010
ilMeteo.it
il
Meteo
per
il
tuo
sito
web!

Foiano della Chiana

Mercoledì' 11



Giovedì' 12



Venerdì' 13



Programmi TV

« »

Rai 1 13:30 Tg1
14:00 Tg1
Economia - Tg1 Focus

Rai 2 13:30 Tg 2 - Costume E Societa'
13:50 Medicina 33

Rai 3 13:10
Telefilm: La Strada Per La Felicità
14:00 Tg Regione

4 13:00

Gadgets powered by Google

