

Scienza e Farmaci

Quotidiano on line
di informazione sanitaria
Martedì 10 APRILE 2012

ne Cronache Governo e Parlamento Regioni e Asl Lavoro e Professioni Scienza e Farmaci Studi e Analisi Archivio

Cerca



clicca e iscriviti subito alla newsletter di **quotidianosanità**

seguì **quotidianosani**

e stampa

Mangi sempre al fast food? Resterai single e depresso



Boutique de Productos hasta un -70%
En LetsBonus REBAJAS TODO EL AÑO
¡Apúntate GRATIS!

js.com/Rebajas

Annunci Google

Chi mangia spesso pasti veloci o cibi non sani ha più probabilità di rimanere single e sviluppare cattive abitudini alimentari o stili di vita malsani. Ma aumenta anche il rischio di depressione (+ 50%). Lo studio pubblicato su Public Health Nutrition Journal.

03 APR - Mangiare al fast food non fa male solo a girovita e fegato, come numerosi studi hanno già indicato. I pasti consumati alla svelta come hamburger, hot dog e pizza, o gli spuntini dolci comprati fuori pasto per strada come ciambelle, muffin o cornetti, potrebbero addirittura aumentare il rischio di depressione di oltre il 50%. Questo quanto emerge da uno studio

<http://journals.cambridge.org/action/displayAbstract?>

[ge=online&aid=8352058&fulltextType=RA&fileId=S1368980011001856](http://journals.cambridge.org/action/displayAbstract?ge=online&aid=8352058&fulltextType=RA&fileId=S1368980011001856) dell'Università di Las Palmas di Gran Canaria e dell'Università di Granada, pubblicato su *Public Health Nutrition Journal*.

Lo studio, inoltre, il rischio riscontrato è anche dose dipendente. "In altre parole vuol dire che i cibi di questo tipo si mangiano più aumentano le possibilità che insorgano patologie dell'umore", ha detto **Almudena Sánchez-Villegas**, primo autore dello studio. "In ogni caso anche un consumo basso di alimenti è collegato ad un aumento significativo di sviluppare disturbi depressivi".

Lo studio è stato condotto su un campione di 8964 persone arruolate per il SUN Project, uno studio di coorte della Navarra che si prefigge lo scopo di tracciare una mappa delle abitudini alimentari e di rischio in Spagna. I partecipanti erano scelti in modo che tra loro non risultassero persone con diagnosi di depressione o che avessero assunto antidepressivi nella vita. Queste persone venivano seguite per sei anni. Nell'arco dello studio 493 sono state ritenute clinicamente depresse e hanno cominciato ad assumere farmaci per trattare la condizione. Tra questi gli habitués del take away e del pranzo veloce sono stati trovati avere il 51% di possibilità in più di sviluppare patologie dell'umore rispetto agli altri.

Solo tra i partecipanti allo studio che hanno dichiarato di mangiare più spesso al fast food, erano quelli con le maggiori probabilità di essere single, fumatori, meno attivi, e dalle abitudini alimentari meno sane, come l'assenza nella dieta di frutta, pesce, verdura e olio d'oliva. Una spiegazione, secondo i ricercatori, è quella che queste persone sono anche quelle che lavorano di più (oltre 45 ore a settimana).

I dati si aggiungono e confermano quelli già pubblicati sempre nell'ambito del progetto Sun nel *PLoS One*: quello studio

www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0016268 aveva trovato una correlazione più bassa con il cibo del fast food, del 42%.

Ma, commentano però gli scienziati, ancora non sappiamo bene quale sia il ruolo giocato dalla dieta nello sviluppo di disordini depressivi, anche se studi hanno dimostrato che alcuni nutrienti funzionano come protettori: vitamine del gruppo B, acidi grassi omega-3, olio d'oliva, solo per citarne alcuni, e in generale la dieta mediterranea ha dimostrato di essere la dieta più salutare per evitare la depressione. "Sono necessari ulteriori studi sull'argomento", ha aggiunto Sánchez-Villegas. "Anche se già ora non direi che i cibi da fast food o da snack dolce dovrebbero essere evitati il più possibile, visto le evidenze che hanno non solo sulla salute in senso generale – obesità e rischio cardiovascolare – ma anche sulla salute mentale".



ISCRIVITI ALLA NOSTRA NEWS LETTER

Ogni giorno sulla tua mail tutte le notizie Quotidiano Sanità. Per iscriversi inserire indirizzo mail. (NB. Per gli iscritti alla newsletter settimanale non è necessaria una nuova iscrizione).

la tua email

iscriviti!

gli speciali
Dossier non autosufficienza. Tanti solo male
L'inchiesta sui Posti letto
dieci anni ne hanno tagliati
mila

tutti g

i Più Letti (ultimi 7 giorni)

- 1 Sicilia. Tar sospende la chiusura punti nascita di Lipari e Cefalù
- 2 Leucemia. Superato il problema dell'autoimmunità nelle terapie
- 3 Errani: "Con i tagli previsti, sarà a picco in tutte le Regioni". Pa Salute a rischio
- 4 Piemonte. Approvato il nuovo socio-sanitario