

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/Autobuses

Love Boating More Upgrade to a Wireless Lanyard. Move freely without being tethered. www.AutoTeth Annunci Google

Depressione: il cibo spazzature mette a rischio la salute mentale

Tiziana Cazziero - 3 aprile 2012



La depressione così come gravi forme di stress sono i mali dell'ultimo secolo; una **ricerca** ha appurato che in queste patologie può giocare un ruolo fondamentale l'**alimentazione**, nello specifico il famoso **cibo spazzatura da fast food**, se consumato con assiduità e frequenza può avere un ruolo fondamentale nella comparsa della **depressione**. Questa patologia è un male che colpisce una percentuale sempre crescente e preoccupante di soggetti nel mondo; una malattia dalla quale si può guarire, ma che richiede grande sforzo e volontà del soggetto di porre fine al suo stato di depresso. In casi gravi si ricorre alla terapia farmacologica oltre alle sedute presso uno psicoterapeuta. Un percorso duro e difficile che spesso può durare anche anni.

Ma come interagisce il **cibo spazzatura** con la **salute** mentale? Si tratta di una scoperta fatta di recente da un gruppo di studiosi che hanno osservato il comportamento e la salute di circa 9000 persone che mai avevano avuto prima una diagnosi di **depressione**.



L'università che si è occupata di questo studio è la de Las Palmas de Gran Canaria insieme all'Università di Granada, il cui esito è stato pubblicato sulla rivista Public Health Nutrition. Durante tutto il periodo di osservazione dei soggetti, si è controllato soprattutto oltre al loro stile di vita, le loro abitudini alimentari consuetudinarie. Ebbene, alla fine per periodo di monitoraggio, su 493 soggetti esaminati è stata riscontrata una **diagnosi di depressione**. Si è appurato inoltre che questi stessi seguivano una **dieta** alimentare associata a quella dei **fast food** e quindi del classico **cibo spazzatura**; riscontrando così un legame importante tra l'assunzione con frequenza di questa insana alimentazione con appunto la comparsa della **depressione**.

Già in passato era stato eseguito uno studio di questo genere; questo ha avvalorato maggiormente questa ipotesi: l'alimentazione sana con frutta e verdura e soprattutto con **pesce** e un apporto adeguato di **omega 3**, allontana il rischio di **depressione**. Gli **omega 3**, tante volte ne abbiamo discusso, sappiamo essere fattori del buon umore e della salute mentale contrastando la comparsa di malattie associate alla salute mentale come appunto la **depressione**, grazie alle proprietà in essi contenute.

Interior Design Ideas



Mi piace 6



Tiziana Cazziero - © Riproduzione riservata

Foto | massimilianoricciardi

Articoli simili:

- Arriva il latte agli omega 3 per tutelare la nostra salute
- Mangiare sano determina anche la salute del cervello
- Depressione: sei a rischio se lavori troppe ore al giorno
- Cibi grassi: potenti come la marijuana!
- Depressione: combatterla con la musicoterapia