



# santé log

La communauté des professionnels de santé

Communauté | Connaissances | Réseau | Abonnement | Jobs | blog

publicité

## LES ARTICLES santé log

### Actualités

RSS

Rechercher dans les actualités **santé log**

Rechercher

dans Titre de l'actualité

Valider

**Ecoutez** **Newsletter** : Recevez chaque mercredi, les 5 actus les plus lues

Seleccionar idioma  
Con la tecnología de Traductor de Google

## Fast FOOD, fast DÉPRESSION

Actualité publiée il y a 10 jours

**Public Health Nutrition**



Ces scientifiques de l'Université de Grenade confirment le lien entre la restauration rapide et la dépression. Consommer des fast ou junk foods, des pâtisseries commerciales, des hot-dogs ou des pizzas augmente de 51% le risque (ou l'association ?) de dépression. Des conclusions publiées dans la revue Public Health Nutrition.

Les chercheurs des Universités Las Palmas de Gran Canaria et de Grenade vont même jusqu'à démontrer une relation dose-réponse. Plus on consomme de fast food, plus le risque de dépression est élevé, explique Almudena Sánchez-Villegas, l'auteur principal de l'étude.

Ceux-là mêmes qui se nourrissent de fast food sont plus susceptibles d'être célibataires, moins actifs et d'avoir au-delà de mauvaises habitudes alimentaires, un mode de vie peu sain. Leur régime alimentaire laisse de côté fruits, noix, poisson, légumes et huile d'olive. En revanche, ces consommateurs fument et travaillent plus de 45 heures par semaine...

**Fast food associé à une augmentation de 42 à 51% du risque de dépression** : Cette large étude a porté sur 8.964 personnes participant à l'étude SUN Project, jamais diagnostiquées avec la dépression ou sous antidépresseurs, et suivies sur plus de 6 mois. Parmi les participants, 493 ont été diagnostiquées avec une dépression ou ont commencé à prendre des antidépresseurs. De précédents résultats du SUN project avaient été publiés dans la revue PLoS One, mentionnant 657 nouveaux cas de dépression sur 12.059 personnes analysées sur plus de 6 mois. Les personnes consommant de la restauration rapide présentent un risque accru de 51% de risque de dépression dans cette nouvelle analyse, vs 42% dans la précédente.

**Même en petite quantité...** Le Dr Sánchez-Villegas conclut que si bien que d'autres études sont nécessaires, la consommation de ce type d'aliments doit être prise au sérieux et en considération compte-tenu de ses nombreuses implications sur la santé (obésité, maladies cardio-vasculaires) mais aussi sur l'équilibre mental. « Même consommé en petites quantités, le fast food est lié à un risque significativement plus élevé de développer une dépression ».

La dépression affecte 121 millions de personnes à travers le monde. On en sait encore peu sur le rôle que l'alimentation dans le développement des troubles dépressifs. Des études antérieures suggèrent que certains nutriments ont un rôle préventif comme les vitamines du groupe B, les acides gras oméga-3 les acides gras et l'huile d'olive. Et le régime méditerranéen apparaît comme lié à un risque moindre de dépression.

**Source** : Public Health Nutrition DOI:10.1017/S1368980011001856 "[Fast-food and commercial baked goods consumption and the risk of depression](#)" (Visuel © Corinna Gissemann - Fotolia.com)

**Lire** : [La « JUNK FOOD » : Une véritable addiction qui pousse à l'obésité -](#)

Réagissez à cette actu sur [Santé Blog](#)

Cette actualité a été publiée le 01/04/2012 par P. Bermanose, D. de publication, avec la collaboration de P. Pérochon, diététicien-nutritionniste, coordinateur éditorial.

Cette actualité est également disponible sur les espaces thématiques suivants :



Nutrition-obésité



Neuro

Accès abonné revues Aide Newsletter

e-mail :

mot de passe :

OK

[Inscription](#) | [Parrainage](#) | [Mot de passe oublié](#)

22317 membres inscrits

0

PARTAGER

Les + demandés

Espace médecin Espace infirmière Petite enfance

Espace pharmacien Hôpital Nutrition obésité

[Afficher toutes les thématiques](#)

publicité



publicité



publicité