

PianetaDonna

Cosa stai cercando?



• Username

• ☐ Memorizza

login

[Registrati](#)

[Password persa?](#)

Me gusta < 15000

24

- [News](#)
- [Foto](#)
- [Alimentazione](#)
- [Ambiente](#)
- [Bellezza](#)
- [Casa](#)
- [Coppia](#)
- [Fitness](#)
- [Psicologia](#)
- [Salute](#)
- [Tecnologie](#)
- [Viaggi](#)

[Articolo successivo](#) ➔

Sei in [Home](#) » [Alimentazione](#)

Il rischio di ammalarsi di depressione aumenta con i cibi “spazzatura”

[Francesca Di Marco](#) | 02 apr 2012 | [Commenta](#)
[commenta](#)

0

Me gusta < 2

Annunci Google

Accessories Design Italy

Master Course To Create Successful Business Model And Strategies

master.domusacademy.com/accessories



[Patatine fritte](#), hot dog e hamburger, o più in generale, i cosiddetti [cibi spazzatura](#), possono portare alla [depressione](#). È quanto emerso da uno studio pubblicato sul *Public Health Nutrition*, che mette in luce gli effetti negativi di [alimenti grassi](#) e

fritti sullo stato mentale.

LEGGI ANCHE: [Cibo fast food, pericoli ed insidie per la nostra salute](#)

Il team di ricercatori, coordinato dal dottor **Sánchez Villegas** dell'*Università di Granada*, in collaborazione con l'*Università di Las Palmas*, ha infatti, scoperto che chi mangia [cibi spazzatura](#), sia abitualmente che saltuariamente va in contro al rischio di soffrire di [depressione](#).

LEGGI ANCHE: [Depressione, causata da grassi e cibi "spazzatura"](#)

Nello specifico, dei quasi 9.000 partecipanti compresi nel *Progetto Sun*, quasi 500 di loro, dopo aver mangiato alimenti ad alto apporto calorico, hanno iniziato ad assumere farmaci antidepressivi e a sviluppare i primi sintomi della malattia. E i segni del disturbo mentale, avrebbero iniziato a rendersi evidenti già dopo i successivi sei mesi.

Gli esperti, inoltre, aggiungono che ad accentuare il problema, intervengono anche altri fattori, come il [fumo](#), essere single, avere uno stile di vita non equilibrato e quindi fare poco sport e mangiare male.

I dati raccolti, mettono in evidenza che anche la **velocità** con la quale si consumano cibi spazzatura, può essere fondamentale, il dottor Villegas, infatti, spiega che

"Coloro che mangiavano molto velocemente questi cibi, avevano anche un rischio maggiore di ammalarsi."

Sono tutti d'accordo, infine, nel ritenere che

"Il consumo di cibi spazzatura dovrebbe essere valutato con molta attenzione, soprattutto nei bambini e non solo per gli effetti negativi sulla salute mentale ma anche perché fonte di molteplici problemi cardiovascolari, come infarto, ictus e ipertensione."

Condividi questa pagina con i tuoi amici

[Condividi](#)

Leggi anche:

- [Depressione, cause: vivere da soli ne aumenta il rischio](#)

- [Depressione, causata da grassi e cibi "spazzatura"](#)
- [Fecondazione assistita: aumenta il rischio di malformazioni](#)

[➡ Articolo precedente](#)

[Articolo successivo ➡](#)



- [Depressione, causata da grassi e cibi "spazzatura"](#)



- [Depressione, cause: vivere da soli ne aumenta il rischio](#)



- [La celiachia aumenta il rischio di depressione e stress](#)



- [Immaginare i cibi aumenta il senso di sazietà](#)