



NEWS SICILIA CALABRIA LAVORO CALABRIA E SICILIA NOTIZIE DALL'ITALIA NOTIZIE DAL MONDO SPORT BORSA & FINANZA
 CURIOSITA' IL PONTE MODA METEO CINEMA GRANE PADANE COOKING & LOVE FOTO & VIDEO WEBCAM

4,80%

TIME DEPOSIT BCCFOR WEB

4.80% per vincolo a 9 mesi, zero spese, zero bolli

www.bccforweb.it



Laurea a Tutte le Età

Hai più di 30 Anni e non sei ancora Laureato? Chiedi Info!

www.cepu.it

4WNET

Te llevas hasta

200
MINUTOS
 en llamadas por la cara
 con
simyo
 MI PROPIA TELEFONÍA MOVIL

diventa fan di richiedi l'amicizia a diventa fan di
 Sicilia **strettoweb**

Hamburger, hot-dog e merendine aumentano del 50% la probabilità di sviluppare la depressione

2 aprile 2012 | Archiviato in NEWS | Pubblicato da Valentina Cartella

Like



Lo ha confermato 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: 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. Non solo, i nuovi dati sottolineano anche il fatto che esiste una relazione dose-risposta: quanto più si consumano fast food, tanto più si rischia.

«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 esame 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 sovente 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».

Per i ricercatori le componenti dei fast food che possono interferire negativamente con il benessere di cuore e cervello sono gli acidi grassi trans (insaturi), contenuti abbondantemente nei cibi incriminati, mentre è 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.

Articoli correlati

[StrettoWeb | Risultati della ricerca](#)

[StrettoWeb | Archivio | NEWS | 6](#)

4WNET



Laurea a Tutte le Età

Hai più di 30 Anni e non sei ancora Laureato? Chiedi Info!

www.cepu.it



trivago@: Hotel -78%

Compara hotel tra + di 100 siti web e risparmia con trivago!

[Vedi l'offerta](#)

Lascia un Commento

L'indirizzo email non verrà pubblicato. I campi obbligatori sono contrassegnati *

Nome *