

SCIENZE

FAST FOOD/ Hamburger e patatine provocano la depressione? Uno studio universitario dice di sì

Redazione**lunedì 2 aprile 2012**

Amanti dei fast food, siete a rischio depressione. Non solo l'obesità di cui si sono sempre incolpati MacDonald's e compagnia. Forse peggio: i cibi a base di hamburger, cheeseburger, patatine fritte ma anche le pizze confezionate provocherebbero la depressione. E anche i prodotti da forno come i croissant, i muffin e le ciambelle farebbero lo stesso. Con questo tipo di diete c'è il 51% di rischio in più di diventare dei depressi. E più ci si affida a questo tipo di cibo, più la possibilità di ammalarsi di depressione aumenta. A sostenere questa teoria è uno studio fatto dall'università di Las Palmas della Gran Canaria in collaborazione con l'università di Granada in Spagna. Lo studio è stato pubblicato dalla rivista Public Health Nutrition riprendendo gli studi di una precedente ricerca. Per arrivare a tali conclusioni, i responsabili del progetto hanno usato un campione di 9mila persone sane cioè non depresse. Queste novemila persone facevano parte di un gruppo di 12mila in totale coinvolte in uno studio più generale sul rapporto tra cibo e salute mentale. Lo studio ha anche permesso di disegnare l'identikit del consumatore di fast food. Si tratterebbe soprattutto di single che fanno scarsa attività fisica, hanno una alimentazione definita scorretta, mangiano poco le verdure e il pesce, fumano in molti casi e lavorano più di 45 ore alla settimana. I responsabili dello studio avvertono che saranno necessari altri studi per provare quanto detto, ma comunque avvertono di limitare il consumo di questo tipo di cibi sia per i danni fisici come le malattie cardiovascolari, sia per i danni che possono provocare alla salute mentale. Intanto, ecco cosa provocherebbe questi supposti danni al cervello: sono gli acidi grassi trans (insaturi) che si trovano in largo uso nei cibi da fast food o nelle merendine da forno. Una conferma? La depressione fino all'avvento dei fast food era molto meno diffusa nelle popolazioni che seguono la cosiddetta dieta mediterranea piuttosto che nei popoli nordici. Hanno invece un ruolo protettivo gli acidi grassi polinsaturi, quelli monoinsaturi e l'olio di oliva. Ci sarà da aspettarsi a breve un intervento delle principali catene di fast food, a cominciare da macDonald's.