



Le terapie per l'autismo: quali e come scegliere



Esenzione ticket: 6 informazioni utili



Colon irritabile, sintomi, dieta e cure da adottare



Caffè in gravidanza: ko per la mamma, ok per il bimbo

Il rischio di depressione aumenta con i cibi spazzatura

[Condividi](#) **28**[Mi piace](#)[Invia](#)[Commenta](#)

Segui Tanta Salute

[Mi piace](#)Piace a
6.968[Tutte le opzioni per seguire Tanta Salute](#)

I **cibi spazzatura**, secondo alcuni studiosi spagnoli, **aumentano il rischio** di insorgenza della **depressione**. Sembra un collegamento un po' anomalo quello tra tale **patologia** e gli **alimenti** considerati un po' da tutti molto invitanti. Anche perché quando si pensa ad un'alimentazione caratterizzata da **merendine**, **fast food**, pizze confezionate, **ciambelle**, viene in mente il rischio cardiovascolare (giustificato dall'azione che i componenti di questi cibi hanno sul **cuore**, sui **vasi sanguigni**, e sul **sangue**). Secondo lo studio oltre a danneggiare il nostro sistema cardiovascolare anche il **cervello** sarebbe un "bersaglio" di questi alimenti. Ed **il problema non risiederebbe solamente nell'abuso di panini e dolci** ma anche le piccole quantità aumenterebbero il rischio di ammalarsi.

TANTA SALUTE SUL TUO IPHONE E IPAD

Scarica gratis dall'App Store
l'applicazione **NanoPress**[iPad](#) | [iPhone](#)

Più letti

**Ictus: sintomi premonitori e cause**[Mi piace](#) 76 [Invia](#)**Alimenti ricchi di potassio: i primi 10**[Mi piace](#) 33 [Invia](#)**Malattia di Dupuytren: sintomi, cause e possibili cure**[Mi piace](#) 26 [Invia](#)**BPCO: definizione, sintomi e cure di una malattia sempre più...**[Mi piace](#) 2 [Invia](#)**Alimenti ricchi di potassio: ecco quali scegliere per il nostro...**[Mi piace](#) 12 [Invia](#)

Le migliori offerte della rete

**Bruder - Camion della spazzatura MACK Gr ...****52.25 €**
Amazon

» Giocattoli e Peluche

[Apartments in Malta](#) www.bayviewmalta.com

Centrally Located Sliema St.Julians Clean Modern Apartments & Rooms

[WP Membership Site Plugin](#) ProMembershipPlugin.com

Easily Create a Membership Site by Using WP Get Your Membership Plugin

[St George's Park Offer](#) www.sgp.com.mt

April Special Offer €10.00pppn Contact us now for more information

[Ask Huey](#) www.askhuey.com

Local and Marine Weather 2 Million Locations Globally

Annunci Google

L'identikit di chi privilegia i fast food



Lo studio, pubblicato sulla rivista *Public Health Nutrition* è stato condotto dai ricercatori dell'Università di Las Palmas della Gran Canaria, e da quelli dell'Università di Granada, guidati dal dottor Almudena Sanchez-Villegas. Già in passato era stata eseguita una ricerca simile ma con risultati molto diversi e meno specifica, e pubblicata sulla rivista *Plos*. Infatti, in quest'ultimo studio oltre ad aver sottolineato il rischio elevato di depressione causato dai cibi spazzatura, gli scienziati hanno anche tracciato il **profilo del tipico consumatore e amante dei fast food**. La ricerca ha preso in considerazione 9 mila persone sane appartenenti ad un gruppo di 12 mila volontari, provenienti dall'area mediterranea, e facenti parte di un ulteriore progetto di ricerca dell'Università di Navarra. Anche quest'ultima si stava occupando dei rapporti esistenti tra il **cibo** e la **salute mentale**. I risultati sottolineano che chi mangia spesso merendine, ciambelle, hot dog, hamburger, panini, pizze, ha il 51% in più di probabilità di ammalarsi di patologie a livello mentale come la depressione, rispetto a chi non ne fa uso o lo fa raramente. Inoltre il classico frequentatore e amante di certi cibi è risultato essere single, che lavora non meno di 45 ore alla settimana, **fumatore**, con appunto un'alimentazione scorretta carente di tutti i nutrienti sani e necessari per la salute, e che pratica poca o niente **attività fisica**.

Le sostanze incriminate



Le sostanze contenute in questi cibi, che causano un aumento del rischio depressivo, ma anche cardiovascolare, sono in particolar modo gli **acidi grassi insaturi (trans)**. Questi ultimi sono contenuti nei cibi spazzatura a causa di tutta una serie di trattamenti che subiscono gli olii vegetali per ottenere l'alimento finale. Per l'organismo aumentano i livelli di **lipidi (colesterolemia totale e LDL** o colesterolo "cattivo") nel sangue e contemporaneamente riducono la quantità di **HDL** o colesterolo "buono" circolante. Al contrario, invece, i ricercatori confermano il ruolo importante e salutare degli **acidi grassi monoinsaturi, polinsaturi** e dei nutrienti contenuti nell'**olio d'oliva**. Gli studi continueranno per poter confermare l'**azione negativa dei fast food anche a livello cerebrale**.

Se volete approfondire l'argomento, ecco altri articoli riguardanti i cibi spazzatura:

[Alimentazione: il Fast Food porta all'Alzheimer?](#)

[Alimentazione: le patatine fritte fanno male se...](#)

[Dieta bambini: "cibo spazzatura", nemico dell'intelligenza](#)

[Alimentazione: il cibo spazzatura crea dipendenza](#)

	Lego 4432 CAMION DELLA SPAZZATURA » Giocattoli e Peluche	16.2 € MidaStore
	Lego 4432 Lego City Camion della Spazzatura » Giocattoli e Peluche	17.55 € Elbashop.it

[Altre offerte »](#)

Cerchi casa?
Trova subito quella giusta per te sul portale n°1 in Italia

Autovelo
Preziose informazioni che possono risparmiarti salatissime multe

Next Moto
Il sito per gli appassionati del mondo a due ruote

Forum Viaggi
Partecipa alle discussioni con tanti appassionati di viaggi

[Archivio articoli](#)
[Categorie di Tanta Salute](#)
[Ultime News](#)