

BA Programs in Design

Follow Your Real Passions at NABA, Italian Design Academy in Milan
bachelors.naba.it/design

Annunci Google

sei qui: [Viveremeglio](#) > [News](#) > C'è un legame tra il il cibo spazzatura e la...

News

martedì 03 aprile, 08:04

C'è un legame tra il il cibo spazzatura e la depressione

Alcuni nutrienti come la vitamina B, gli Omega-3 e l'olio d'oliva sono essenziali nella regolazione dell'umore

Annunci Google [Panico](#)

[Mi piace](#) [Invia](#)

Cuarzo. Comprar al Mayor Cuarzos.prominersl.com/Cuarzo
Comprar al Mayor Cuarzo, Amatista Geoda, Drusa, Bisuteria, Decoración

Laurea in agraria? smea.unicatt.it
Scegli la L. magistrale in economia agro-alimentare della Cattolica

UniMoney Traduzioni www.unimoney.it
Traduzione finanziarie, di bilanci, analisi, comunicati, ecc.

"Non Pagare" i Debiti www.AgenziaDebiti.it/non-pagare
Sistemi Legali per "Non Pagare" i Debiti quando Non Riesci a Pagare!

Annunci Google



lasciando un diffuso senso di **insoddisfazione**.

Dallo studio spagnolo emerge anche un dato sul **profilo del frequentatore** di fast food: generalmente single, poco attivo a livello fisico, con cattive abitudini alimentari (mangia meno frutta, noci, pesce, verdure e olio d'oliva), fuma e lavora oltre 45 ore alla settimana.

Come sappiamo, alcuni nutrienti essenziali come la **vitamina B**, gli **acidi grassi Omega-3** e l'**olio d'oliva**, associati ad una dieta equilibrata e ad una sana attività fisica, contribuiscono a **prevenire stress, ansia e depressione**.

Anche i **frequentatori occasionali** di fast food sono allertati: cibo pre-confezionato dolce, hamburger e hot dog, alimenti artefatti che contengono grassi trans-saturi, sono associati ad un aumento del rischio di depressione.

Per un sollievo immediato in un momento di sconforto o di ansia, non c'è miglior rimedio che un bel pezzo di **cioccolato fondente**, che stimola il rilascio di **endorfine** e la sensazione di piacere. L'**olio d'oliva** invece fa da grande barriera difensiva: può proteggere contro l'insorgere della malattia mentale ed in generale lo fanno tutti i cibi ricchi di **acido folico** come fagioli, spinaci, pesce, pollame magro e latticini, fonti essenziali di

Mangiare spesso velocemente, magari cibo dei **fast food**? Vi sentite spesso giù di morale, depressi? Hamburger, hot dog, patatine fritte, brioche e ciambelle confezionate non fanno bene alla salute.

Un gruppo di ricerca in Spagna (Università di Las Palmas de Gran Canaria e Università di Granada) ha trovato il legame tra il junk food, il **cibo spazzatura**, e la **depressione**.

Per circa sei mesi i ricercatori hanno osservato un campione di 8.964 individui: alla fine dello studio i frequentatori dei fast food avevano il 51 % in più di possibilità di sviluppare sintomi depressivi. Il rischio aumenta in quei soggetti che abusano del cibo spazzatura.

C'è anche un legame tra la depressione e la **velocità con cui mangiamo**. "Più velocemente si mangia, maggiore è il rischio di depressione", ha dichiarato Almudena Sánchez-Villegas, Ph.D. e autore principale dello studio.

Il junk food attira con la sua grande pubblicità ed è in grado di dare soddisfazione subito. Gli effetti positivi però svaniscono poco dopo il consumo,

Gratis la Guida di Viveremeglio.it

Solo la tua mail per ricevere subito e Gratis la Guida iscrivendoti alla nostra newsletter
100 modi per vivere in salute



E-mail:

Ho preso visione e accetto l'[informativa sulla privacy](#)

[SCARICA ORA](#)

equivalente

conosci e scegli i farmaci equivalenti



Tags

stress fumo vacanze
depressione italiani
cervello salute
ipertensione memoria farmaci
benessere diabete
ambiente obesità inquinamento
influenza alimenti dieta cellule
staminali bambini

blog la tua bellezza.it



Terme low cost per godersi un pò di relax senza spendere follie
[28 mar 2012]



Caduta capelli: fiale e lozioni funzionano?
[22 mar 2012]



Ciclo mestruale irregolare
[13 mar 2012]

vitamina B12. Anche la **vitamina D**, presente nel pesce azzurro, nel fegato, nel formaggio e nei tuorli d'uovo, svolge un ruolo importante nella regolazione dell'umore.

Escuela EF en Roma www.ef.com.es
Cursos reconocidos de Italiano ¡Aprende italiano en Roma!

Impara lo Spagnolo online Impara.Spagnolo.babbel.com
Semplice, comodo & divertente. Registrati ora e provalo gratis!

Speaker e doppiatori voxon.net
voci italiane e internazionali audio per tv, multimedia, radio

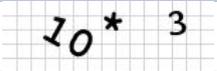
Study Abroad in Florence www.santareparata.org
Fine Art, Liberal Arts & Design Campus located in historic center

Annunci Google

Nome

Email

Aggiungi un commento...



Codice di verifica:

I commenti sono proprietà dei rispettivi autori. Viveremeglio.it non è in alcun modo responsabile del loro contenuto.

Categoria: News

Tags: olio oliva, hamburger, vitamina b

 **Stampa la pagina**

Notizie correlate

- Sindrome premestruale: sintomi e rimedi
- Stanchezza di primavera: rimedi
- Diete dimagranti: alcune verità

Altre notizie di "News"

- Diabetici: pressione sotto controllo per prevenire complicazioni
- Fotovoltaico: pronte le celle solari ispirate alla tela del ragno
- Due passi al giorno levano il medico di turno
- Energia solare: ci si ispira alle ali delle farfalle per il design delle celle del futuro
- Un farmaco anti-calvizie per far ripartire la crescita dei capelli
- Stress: cani in ufficio un antistress contagioso
- Curare lo stress lavorando a maglia
- 35 grammi al giorno di cioccolato fondente per rafforzare la massa muscolare magra

Leggi le ultime notizie del nostro network



Latuabellezza.it



Terme low cost per godersi un pò di relax senza spendere follie



Integratori di vitamina A



Adesivi per dentiere

I più letti



Fotovoltaico: pronte le celle solari ispirate alla tela del ragno

giovedì 05 aprile, 17:52



Due passi al giorno levano il medico di turno

mercoledì 04 aprile, 19:27



Energia solare: ci si ispira alle ali delle farfalle per il design delle celle del futuro

mercoledì 04 aprile, 14:45



Un farmaco anti-calvizie per far ripartire la crescita dei capelli

martedì 03 aprile, 16:23



C'è un legame tra il il cibo spazzatura e la depressione

martedì 03 aprile, 08:04



Curare lo stress lavorando a maglia

lunedì 02 aprile, 22:45



35 grammi al giorno di cioccolato fondente per rafforzare la massa muscolare magra

lunedì 02 aprile, 17:35



Arrivano i pannelli fotovoltaici 3D: i vantaggi dell'energia solare

lunedì 26 marzo, 20:18



Cellule staminali, sangue e caduta dei capelli

lunedì 10 ottobre, 06:58



Caduta capelli: le cellule staminali li faranno ricrescere

martedì 06 settembre, 06:54

Caudalie Crema Mani e Unghie Nutriente (-20%)

Caudalie Crema Mani e Unghie Nutriente (-20%)



Caudalie - Nutrienti e Ristrutturanti

Decleor Aroma Cleanse