

>> [Leggi tutte le news correlate](#)

# Con cibo-spazzatura rischio depressione balza del 51%

di: WSI-Ansa Pubblicato il 05 aprile 2012 | Ora 14:47

Me gusta

29

5



[Stampa](#) [Invia](#) [Commenta \(0\)](#)

[Ingrandisci la foto](#)

Più si mangia male e più aumenta il rischio di soffrire del male di vivere.

Roma - Il cosiddetto cibo-spazzatura non solo fa ingrassare, ma può anche portare a disturbi depressivi: infatti, uno studio spagnolo ha svelato che mangiare troppe merendine, dolci confezionati e altri snack, oppure consumare i propri pasti troppo spesso al fast-food, aumenta del 51% il rischio depressione. La ricerca è stata condotta all'Università de Las Palmas de Gran Canaria e all'Università di Granada, e pubblicata sulla rivista 'Public Health Nutrition'.

Diretti da Almudena Snchez-Villegas, i ricercatori spagnoli hanno seguito per un periodo di tempo un campione di quasi 9.000 persone - nessuna delle quali aveva precedentemente ricevuto una diagnosi di depressione né tanto meno risultava in cura con antidepressivi - analizzando che tipo di dieta seguissero e il loro stato di salute mentale.

Nel corso del periodo di monitoraggio, per 493 soggetti esaminati è stata effettuata una diagnosi di depressione. I ricercatori hanno così riscontrato un'associazione diretta tra rischio depressione e abbondanza/frequenza di cibo spazzatura nella dieta di ciascuno. Ovvero, più si mangia male e più aumenta il rischio di soffrire del male di vivere.

Lo studio avvalorava dunque la tesi che una dieta sana è un ingrediente fondamentale non solo per il corpo ma anche per la psiche: un precedente studio dello stesso gruppo di ricerca, condotto su oltre 12 mila soggetti, aveva infatti portato a conclusioni simili. Non a caso, è ormai documentato che cibi come il pesce, ricco di omega-3, le verdure e alimenti che apportano vitamine del gruppo B, funzionano da 'antidepressivi'.