

Inicio / Vida Moderna

PUBLICIDAD

[IMPRIMIR](#) | [ENVIAR](#) | [COMENTAR](#) | [GUARDAR](#) | [FAVORITOS](#) - A + A ↻

[Delicious](#) | [Digg](#) | [Me gusta](#) 134 | [Google](#) | [My space](#) | [Meneame](#) | [Twitter](#)

Relacionan el consumo de comida rápida con la depresión

SALUD SEMANA Una investigación realizada por médicos españoles a 8.964 personas durante seis meses, encontró que quienes más se alimentaban con comida rápida, presentaron más episodios depresivos. Relacionan este hábito alimenticio con el sedentarismo.

Martes 3 Abril 2012



PUBLICIDAD

ÚLTIMA HORA

1 2 3

Se cae acusación contra implicados en desfalco a la DIAN
04/12/2012

Annan pide que Consejo de Seguridad autorice misión de observadores en Siria
04/12/2012

Un muerto y 2 heridos en ataque helicóptero que buscaba secuestrados en Perú
04/12/2012

Chávez regresó a Venezuela tras nuevo ciclo de radioterapia
04/12/2012

PUBLICIDAD

MÁS LEIDOS

MÁS COMENTADOS

- NACIÓN** Segunda autopsia de Colmenares, en el centro de la polémica
- OPINIÓN** Respuesta de Viviane Morales a columna de María Jimena Duzán
- MUNDO** Santos, portada de la Revista Time
- GENTE** Se oponen a la carga erótica del último videoclip de JLo
- GENTE** Revelan la llamada de auxilio para Whitney Houston
- NACIÓN** Uribe arremete nuevamente contra Santos
- NACIÓN** Segunda autopsia de Colmenares, en el centro de la polémica
- NACIÓN** Corte Suprema acepta que Uribe sea víctima en demanda contra Iván Cepeda
- MUNDO** Cuba y Malvinas, un abismo entre A. Latina y Norteamérica
- NACIÓN** Sindicatos y las posibles trabas al TLC

Enlaces patrocinados - [Pautefacil.com](#)

PPC- Domicilios

Antójese de lo que quiera. ¡PPC está pensado para eso! *Ver menú aquí*
[ppc.com.co](#)

¡Voluntarios a Africa y Brasil Ya!

Prepárate en USA y viaja a Africa y Brasil. La comunidad te necesita.
[iicd-volunteer.org](#)

La investigación adelantada por la Universidad de Granada y la Universidad de las Palmas en Islas Canarias encontró que las personas que consumían comidas rápidas tenían un 50 por ciento más riesgo de presentar depresión.

El estudio se realizó durante seis meses con 8.964 personas sin antecedentes de depresión.

Los alimentos que se tuvieron en cuenta fueron hamburguesas, salchichas y pizza como comidas rápidas y otros productos como muffins, doughnuts y croissants como pastelería procesada.

El riesgo de depresión está relacionado con la cantidad de comida rápida que se consume. De esta forma las personas que más comieron este tipo de alimentos, tuvieron más episodios depresivos.

El estudio encontró que el consumo de comida rápida estaba relacionado con otros factores como el sedentarismo y se presentaba más en personas solteras que fumaban y que trabajaban más de 45 horas a la semana.

"Son necesarios más estudios, pero el consumo de este tipo de comidas debe ser controlado por las consecuencias que puede tener en la salud mental y física de las personas", afirmó Almuneda Sánchez- Villegas, investigadora del estudio.

Este estudio coincide con un informe publicado en el 2011 que encontró un 42 por ciento más de riesgo de sufrir depresión.

Y es que previamente se han hecho investigaciones buscando la relación de elementos de la dieta con problemas mentales como la vitamina B y los ácidos grasos.

Se considera que más de 100 millones de personas en el mundo presentan episodios depresivos que requieren atención médica.

Aunque hasta el momento se sabe poco de la relación entre la dieta y los problemas mentales, hay datos que muestran que la dieta mediterránea está relacionada con un menor riesgo de desarrollar depresión.

La dieta mediterránea se basa en un consumo alto de vegetales, frutas, pan, cereales y vino en cantidad moderada.

[IMPRIMIR](#) | [ENVIAR](#) | [COMENTAR](#) | [GUARDAR](#) | [FAVORITOS](#) - A + A ↻

[Delicious](#) | [Digg](#) | [Me gusta](#) 134 | [Google](#) | [My space](#) | [Meneame](#) | [Twitter](#)