

RICERCA: il cibo “spazzatura” genera anche depressione

Il cibo spazzatura può portare alla depressione, a causa dei pochi antiossidanti contenuti all'interno. Le persone che hanno una dieta ricca di cibi grassi e dessert hanno infatti il 60 per cento di probabilità in più di soffrire di depressione rispetto a chi invece mangia più frutta, pesce e verdure. E' quanto hanno scoperto i ricercatori dell'University College di Londra, autori di un articolo pubblicato sul British Journal of Psychiatry. "Sono molti i fattori dello stile di vita che contribuiscono all'insorgere della depressione, ma la dieta sembra avere un ruolo indipendente", ha detto Eric Brunner, ricercatore a capo dello studio. "Abbiamo intervistato oltre 3.400 persone dall'età media di 55 anni, ottenendo dati sulle abitudini alimentari e sulla percezione e soddisfazione personale. Abbiamo scoperto che una dieta più salutare corrispondeva a un minor rischio di depressione". Per i ricercatori, sono molte le ragioni di questa differenza. "Riteniamo che gli alti livelli di antiossidanti contenuti nella frutta e nei vegetali abbiano un effetto protettivo contro la depressione", ha detto Brunner. "Inoltre, mangiare molto pesce potrebbe fornire alti livelli di acidi grassi polinsaturi, anch'essi efficaci per prevenire la depressione". Tuttavia, e' possibile che questo effetto non sia dovuto ad alimenti particolari, quanto all'intera dieta. "Il nostro e' il primo studio ad analizzare gli effetti dell'alimentazione nel loro insieme, invece che di un singolo nutriente", ha concluso Brunner.