15 Οκτωβρίου 2009

Η μεσογειακή δίαιτα μπορεί να καταπολεμήσει και την κατάθλιψη

Η μεσογειακή δίαιτα, πέρα από τα ήδη γνωστά οφέλη της στην προστασία από καρκίνο, καρδιοπάθεια, άσθμα και διαβήτη, ανακαλύπτεται πλέον ότι έχει άλλη μια ευεργετική επίδραση, στην κατάθλιψη, σύμφωνα με μια νέα ισπανική επιστημονική έρευνα. Η μελέτη διαπίστωσε ότι υπάρχουν μέχρι 30% λιγότερες πιθανότητες να εμφανιστεί κατάθλιψη σε άτομα που τρώνε πολλά φρούτα, λαχανικά, ψάρια, δημητριακά και λίγο κόκκινο κρέας.

Η έρευνα, που μελέτησε πάνω από 10.000 ενήλικες επί μια τετραετία, έγινε από ερευνητές των πανεπιστημίων Λας Πάλμας και Ναβάρα και δημοσιεύτηκε στο περιοδικό ψυχιατρικής “Archives of General Psychiatry” της Αμερικανικής Ιατρικής Ένωσης, σύμφωνα με το BBC και το πρακτορείο Ρόιτερ. (περισσότερα…)