21 Οκτωβρίου 2015

Νέα μελέτη δείχνει πώς συνδέεται η διατροφή με τον κίνδυνο εμφάνισης κατάθλιψης

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Νέα μελέτη δείχνει πως η κατανάλωση μιας Μεσογειακού τύπου δίαιτας ή ενός υγιεινού διατροφικού προτύπου, που περιλαμβάνει υψηλή κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, οσπρίων και ξηρών καρπών και χαμηλή κατανάλωση επεξεργασμένων προϊόντων κρέατος, συνδέεται με πρόληψη της εμφάνισης κατάθλιψης.

Για τους σκοπούς της μελέτης, η οποία δημοσιεύεται στο διεθνές επιστημονικό περιοδικό BMC Medicine, οι ερευνητές χρησιμοποίησαν δεδομένα για τις διατροφικές συνήθειες περισσότερων από 15.000 εθελοντών και συνέκριναν διαφορετικά διατροφικά πρότυπα, εφαρμόζοντας κλίμακες βαθμολόγησης των επιμέρους συστατικών τους. Ειδικότερα, τρόφιμα που αποτελούν πηγές κορεσμένων λιπαρών, όπως το κρέας και τα γλυκά, έλαβαν αρνητική βαθμολογία, ενώ επιλογές όπως ξηροί καρποί, φρούτα και λαχανικά, που αποτελούν πηγές ω-3 λιπαρών οξέων, βιταμινών και μετάλλων, βαθμολογήθηκαν θετικά.

Συνολικά, το διατροφικό πρότυπο που βρέθηκε να συνδέεται με τη μεγαλύτερη

μείωση του κινδύνου εμφάνισης κατάθλιψης σε διάστημα 10ετίας, έχει πολλές ομοιότητες με τη Μεσογειακή διατροφή, καθώς χαρακτηρίζεται από υψηλή κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, οσπρίων και ξηρών καρπών, πρόσληψη ω-3 λιπαρών οξέων και μέτρια κατανάλωση αλκοόλ.

Όπως αναφέρει η επικεφαλής της μελέτης, παρατηρήθηκε πως υπάρχει ένα όριο όσον αφορά στο βαθμό προσκόλλησης στο υγιεινό διατροφικό πρότυπο, πέρα από το οποίο παρατηρείται όφελος. Με λίγα λόγια, ακόμη και μέτριου βαθμού υιοθέτηση του εν λόγω προτύπου φαίνεται να συνδέεται με μείωση του κινδύνου εμφάνισης κατάθλιψης.

Κλείνοντας, σχολιάζει πως το γεγονός αυτό, ίσως να υποδηλώνει ότι η έλλειψη ορισμένων θρεπτικών συστατικών, που παρατηρείται σε περιπτώσεις χαμηλού βαθμού υιοθέτησης του υγιεινού διατροφικού προτύπου, αποτελεί πιθανό παράγοντα κινδύνου για την εμφάνιση της νόσου.

Πηγή: neadiatrofis.gr