16 Οκτωβρίου 2021

Κατάθλιψη: Το δημοφιλές τρόφιμο που μειώνει τον κίνδυνο και προστατεύει την ψυχική υγεία

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Σημαντικό ρόλο στην πρόληψη και αποτροπή διάφορων ψυχικών ασθενειών, μεταξύ των οποίων και η κατάθλιψη, παίζει ένα πολύ νόστιμο συστατικό της διατροφής που κατέχει εξέχουσα θέση σε αναρίθμητες συνταγές και γευστικές προτάσεις – Ποιο είναι και πώς λειτουργεί



Τα μανιτάρια είναι διάσημα για τα πολλά οφέλη που έχουν για την υγεία. Σύμφωνα, μάλιστα, με νέα έρευνα επιστημόνων από το Ιατρικό Κολέγιο του Πανεπιστημίου της Pennsylvania που δημοσιεύθηκε στο Journal of Affective Disorders, όχι μόνο μειώνουν τον κίνδυνο καρκίνου και πρόωρου θανάτου, αλλά ωφελούν και την ψυχική υγεία ενός ατόμου.

Πιο αναλυτικά, οι ερευνητές χρησιμοποίησαν δεδομένα σχετικά με τη διατροφή και την ψυχική υγεία από περισσότερους από 24.000 ενήλικες στις ΗΠΑ μεταξύ 2005 και 2016, διαπιστώνοντας ότι όσοι έτρωγαν μανιτάρια είχαν λιγότερες πιθανότητες κατάθλιψης.

Τα μανιτάρια περιέχουν εργοθειονίνη, ένα αντιοξειδωτικό που προστατεύει από την βλάβη των κυττάρων και των ιστών στο σώμα. Μελέτες έχουν δείξει ότι τα αντιοξειδωτικά βοηθούν στην αποτροπή διάφορων ψυχικών ασθενειών, όπως η σχιζοφρένεια, η διπολική διαταραχή και η κατάθλιψη.

«Τα μανιτάρια είναι η μεγαλύτερη διατροφική πηγή του αμινοξέος εργοθειονίνη - αντιφλεγμονώδες που δε μπορεί να συνθέσει ο ανθρώπινος οργανισμός. Σε υψηλά επίπεδα, μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο οξειδωτικού στρες, το οποίο με τη σειρά του μπορεί επίσης να μειώσει τα συμπτώματα της κατάθλιψης», αναφέρει ο επικεφαλής ερευνητής Δρ. Djibril Ba.

Τα λευκά μανιτάρια, για παράδειγμα, περιέχουν κάλιο, το οποίο θεωρείται ότι μειώνει το άγχος. Επιπλέον, κάποια άλλα είδη βρώσιμων μανιταριών, ειδικά το

Hericium erinaceus, μπορεί να διεγείρουν την έκφραση νευροτροφικών παραγόντων όπως η σύνθεση του παράγοντα νευρικής ανάπτυξης, πράγμα το οποίο μπορεί να έχει κάποια επίδραση στην πρόληψη νευροψυχιατρικών διαταραχών όπως η κατάθλιψη.

Η μέση ηλικία των συμμετεχόντων στην έρευνα ήταν τα 45 έτη, με τους ερευνητές να παρατηρούν έναν σημαντικό συσχετισμό ανάμεσα στην κατανάλωση μανιταριών και τις χαμηλότερες πιθανότητες κατάθλιψης, αφού έλαβαν υπόψη κοινωνιο-δημογραφικούς παράγοντες, σημαντικούς παράγοντες κινδύνου, ασθένειες που ανέφεραν οι ίδιοι οι συμμετέχοντες, φάρμακα που τυχόν λάμβαναν και άλλους διατροφικούς παράγοντες. Συμπέραναν, ωστόσο, ότι δεν υπήρχε κανένα σαφές επιπλέον όφελος με σχετικά υψηλή πρόσληψη μανιταριών.

«Η μελέτη προσθέτει στοιχεία στην αναπτυσσόμενη λίστα των πιθανών οφελών στην υγεία από την κατανάλωση μανιταριών», σημειώνει ο Δρ. Joshua Muscat, ερευνητής και καθηγητής επιστημών δημόσιας υγείας στο Πανεπιστήμιο της Pennsylvania.

Η ερευνητική ομάδα διεξήγαγε μια δευτερεύουσα ανάλυση για να διαπιστώσει αν ο κίνδυνος κατάθλιψης θα μπορούσε να μειωθεί μέσω της αντικατάστασης μιας μερίδας κόκκινου ή επεξεργασμένου κρέατος με μια μερίδα μανιτάρια καθημερινά. Ωστόσο, τα ευρήματα δείχνουν ότι αυτή η υποκατάσταση δεν σχετίστηκε με χαμηλότερες πιθανότητες κατάθλιψης.

Πριν από αυτή την έρευνα, υπήρχαν κάποιες λίγες μελέτες που εξέταζαν τον συσχετισμό ανάμεσα στην κατανάλωση μανιταριών και την κατάθλιψη και η πλειοψηφία αυτών ήταν κλινικές δοκιμές με λιγότερους από 100 συμμετέχοντες. Οι ερευνητές ανέφεραν ότι η παρούσα μελέτη αναδεικνύει την πιθανή κλινική σημασία δημόσιας υγείας της κατανάλωσης μανιταριών ως τρόπου μείωσης της κατάθλιψης και αποτροπής άλλων παθήσεων.

Οι επιστήμονες σημείωσαν, τέλος, κάποιους περιορισμούς που θα μπορούσαν να αποφύγουν οι μελλοντικές μελέτες, μεταξύ των οποίων και το ότι τα δεδομένα δεν παρείχαν λεπτομέρειες σχετικά με τα συγκεκριμένα είδη των μανιταριών, με αποτέλεσμα οι ερευνητές να μη μπορούν να προσδιορίσουν τις επιδράσεις συγκεκριμένων μανιταριών στην κατάθλιψη.

Πηγή: ygeiamou.gr