10 Ιανουαρίου 2023

Κατάθλιψη: Τα τρόφιμα που τη μετριάζουν – Η έρευνα που αφορά 280 εκατομμύρια παγκοσμίως

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

Ποια είναι τα τρόφιμα με την ιδιότητα να μετριάζουν τα καταθλιπτικά συμπτώματα – Τι έδειξε η έρευνα για τη διατροφή που αφορά 280 εκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως

Η κατάθλιψη είναι μια συχνή ψυχική διαταραχή που σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ) επηρεάζει περίπου 280 εκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως. Κάθε χρόνο σημειώνονται περίπου 700.000 θάνατοι λόγω αυτοκτονιών που οφείλονται σε κατάθλιψη. Ως εκ τούτου, είναι επιτακτική η διαμόρφωση αποτελεσματικών παρεμβάσεων και μέτρων πρόληψης για τη διαχείριση της κατάθλιψης.

Για την αντιμετώπιση της μείζονος κατάθλιψης χορηγούνται αντικαταθλιπτικά, ενώ για την ήπια κατάθλιψη μπορεί να προτιμηθούν μη φαρμακευτικές εναλλακτικές μέθοδοι όπως η γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία και η διαπροσωπική ψυχοθεραπεία. Επιπλέον, ο υγιεινός τρόπος ζωής με υγιεινές διατροφικές συνήθειες και υψηλό ποσοστό σωματικής δραστηριότητας έχει φανεί ότι καταπολεμά την κατάθλιψη, καθώς και άλλα προβλήματα όπως η παχυσαρκία και ο διαβήτης.

Η υγιεινή διατροφή φαίνεται ότι βοηθά στη διαχείριση της κατάθλιψης επειδή ρυθμίζει διάφορους μηχανισμούς που επηρεάζουν τις εγκεφαλικές λειτουργίες και την νοητική υγεία όπως η φλεγμονή, οι επιγενετικές αλλαγές, το οξειδωτικό στρες και η νευρογένεση.

Πρόσφατα, πλήθος ερευνητικών στοιχείων επιβεβαιώνουν την αλληλόδραση ανάμεσα στην υγεία του εντέρου και τις ψυχικές διαταραχές. Πολλές προκλινικές και κλινικές μελέτες έχουν δείξει την αμφίδρομη αλληλεπίδραση μεταξύ του εγκεφάλου και της μικροχλωρίδας του εντέρου. Αυτές οι μελέτες έχουν επισημάνει

το τρόπο που η δυσβίωση (ποιοτικές και ποσοτικές αλλαγές στη σύνθεση της εντερικής μικροχλωρίδας), οι συνθήκες χωρίς μικρόβια και το διαρρέον έντερο επηρεάζουν τη νευροανάπτυξη και τη νευροφλεγμονή. Με βάση τα ευρήματα αυτών των μελετών, οι επιστήμονες διατύπωσαν την υπόθεση ότι η υιοθέτηση μιας σωστής διατροφής θα μπορούσε να βελτιώσει την υγεία του εντέρου και ενδεχομένως να μετριάσει τα καταθλιπτικά συμπτώματα.

Η διατροφή μπορεί να τροποποιηθεί αλλάζοντας την ποιότητα, τη συχνότητα και τον χρόνο πρόσληψης της τροφής, καθώς και με τον περιορισμό συγκεκριμένων τροφίμων ή ομάδων τροφίμων. Επίσης η υγεία του εντέρου μπορεί να βελτιωθεί μέσω προβιοτικών και μικροβιακών μεταβολιτών, όπως το γ -αμινοβουτυρικό οξύ (GABA) και οι βιταμίνες. Τα πρεβιοτικά μπορούν επίσης να βελτιώσουν την ανάπτυξη και την επιβίωση των ωφέλιμων μικροβίων στο γαστρεντερικό σωλήνα.

Πρόσφατα έχει αναφερθεί η επίδραση των πρεβιοτικών στην ψυχική υγεία, καθώς αυτά τα προϊόντα ενισχύουν την ανάπτυξη βακτηρίων με ψυχοφυσιολογικές επιδράσεις. Ομοίως, προβιοτικά, όπως το γιαούρτι, το κεφίρ, το kimchi και το natto, φαίνεται ότι βελτιώνουν τις νευροψυχιατρικές λειτουργίες ρυθμίζοντας το μεταβολικό, το ενδοκρινικό και το ανοσοποιητικό σύστημα. Για παράδειγμα, η χορήγηση Lactobacillus plantarum και Bifidobacterium infantis έχει φανεί ότι μειώνει συμπτώματα ενδεικτικά της κατάθλιψης.

Πρόσφατη έρευνα που δημοσιεύθηκε στο Journal of Affective Disorders εξετάζει την αλληλοσυσχέτιση ανάμεσα στην διατροφή, την σωματική υγεία και την κατάθλιψη. Η έρευνα βασίστηκε σε ανάλυση στοιχείων της αμερικανικής έρευνας NHANES (National Health and Nutrition Examination Survey) μεταξύ του 2011 και 2018 σε σύνολο 16.572 συμμετεχόντων.

Ο κύριος στόχος της έρευνας ήταν να διερευνήσει την σχέση ανάμεσα στη διατροφή που προάγει την υγεία του εντέρου και την μείωση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων.

Διαπιστώθηκε μια ισχυρή συσχέτιση μεταξύ μιας διατροφής που προάγει την υγεία του εντέρου, π.χ. πλούσιας σε διαιτητικές ίνες και τροφίμων που έχουν υποστεί ζύμωση, και της μείωσης των συμπτωμάτων κατάθλιψης. Η ευεργετική δράση της δίαιτας παρατηρήθηκε σε άτομα με διαφορετική διαβάθμιση των συμπτωμάτων κατάθλιψης.

Παρά τους περιορισμούς της (π.χ. αδυναμία υπολογισμού της ποσότητας των καταναλισκόμενων προϊόντων ζύμωσης) , η τρέχουσα μελέτη έδειξε ότι μια δίαιτα που προάγει την υγεία του εντέρου θα μπορούσε ενδεχομένως να συμβάλλει στην

διατήρηση υγιούς βάρους σώματος και στη μείωση της κατάθλιψης σε άτομα με σοβαρά καταθλιπτικά συμπτώματα.

Πηγή: ygeiamou.gr