

Η κατανάλωση ψαριού προστατεύει από τον



Νέα

μελέτη, που δημοσιεύεται στο διεθνές επιστημονικό περιοδικό *Journal of Epidemiology & Community Health*, δείχνει πως η υψηλή κατανάλωση ψαριού μπορεί να συμβάλλει στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης κατάθλιψης.

Σε παγκόσμια κλίμακα, ο αριθμός των ατόμων που πάσχουν από κατάθλιψη εκτιμάται ότι φτάνει τα 350 εκατομμύρια, ενώ έχει προβλεφθεί ότι η κατάθλιψη θα αποτελεί τη δεύτερη συχνότερη αιτία νοσηρότητας μέχρι το 2020. Αν και προγενέστερες μελέτες έχουν εξετάσει κατά πόσο ορισμένοι διατροφικοί παράγοντες μπορούν να τροποποιήσουν τον κίνδυνο εμφάνισης της νόσου, τα αποτελέσματα παραμένουν αντικρουόμενα.

Για τους σκοπούς της παρούσας μελέτης, οι ερευνητές χρησιμοποίησαν δεδομένα από 26 μελέτες, στις οποίες συμμετείχαν συνολικά περισσότεροι από 150.000 εθελοντές. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, η υψηλότερη κατανάλωση ψαριού βρέθηκε να σχετίζεται με 17% χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης κατάθλιψης.

Η μείωση του κινδύνου παρατηρήθηκε μόνο σε πληθυσμούς από την Ευρώπη, ενώ βρέθηκε να είναι ελαφρώς υψηλότερη στους άνδρες, συγκριτικά με τις γυναίκες (20% έναντι 16%).

Όπως αναφέρουν οι ερευνητές, αν και ο σχεδιασμός της μελέτης δεν επιτρέπει την εξαγωγή οριστικών συμπερασμάτων, ωστόσο φαίνεται ότι υπάρχουν πιθανοί μηχανισμοί που ενδεχομένως να εξηγούν την παρατηρούμενη συσχέτιση.

Ειδικότερα, έχει προταθεί πως τα ω-3 λιπαρά οξέα που περιέχονται στα ψάρια πιθανόν να επηρεάζουν τη δομή των μεμβρανών των εγκεφαλικών κυττάρων και τη δραστηριότητα νευροδιαβιβαστών όπως η σεροτονίνη και η ντοπαμίνη που εμπλέκονται στην παθοφυσιολογία της νόσου.

Από την άλλη, η αυξημένη κατανάλωση ψαριού ίσως να αποτελεί «δείκτη» ενός περισσότερο υγιεινού διατροφικού προτύπου που συμβάλλει συνολικά στην πρόληψη της εμφάνισης κατάθλιψης.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη neadiatrofis.gr