

Φρούτα και λαχανικά κατά της κατάθλιψης



μεσογειακή διατροφή και γενικότερα η συχνή κατανάλωση περισσότερων φρούτων, λαχανικών, ψαριών και οσπρίων αλλά και λιγότερων επεξεργασμένων κρεάτων και γλυκών, μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης κατάθλιψης.

Σύμφωνα με μια νέα μεγάλη ισπανική επιστημονική έρευνα, επιβεβαιώνεται ότι η υγιεινή διατροφή επηρεάζει θετικά την κατάθλιψη και γενικότερα τις ψυχικές παθήσεις κάτι που έχουν δείξει και παλιότερες έρευνες. Μάλιστα, δεν χρειάζεται καν να είναι κάποιος αυστηρός με την όποια υγιεινή διατροφή του για να αποκομίσει οφέλη για την ψυχική υγεία του γενικά και ειδικότερα για την κατάθλιψη.

Οι ερευνητές με επικεφαλής την Αλμουδένα Σάντσες-Βιγιέγκας του Πανεπιστημίου της Λας Πάλμας στα Μεγάλα Κανάρια, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο ιατρικό περιοδικό BMC Medicine, μελέτησαν στοιχεία για πάνω από 15.000 άτομα, που δεν είχαν κατάθλιψη στην αρχή της έρευνας. Μετά από μια δεκαετία, 1.550 από τους συμμετέχοντες είχαν διαγνωστεί με κατάθλιψη ή είχαν πάρει αντικαταθλιπτικά φάρμακα.

Οι επιστήμονες μελέτησαν την επίπτωση που είχαν στην ψυχική κατάσταση των συμμετεχόντων τρία διαφορετικά είδη υγιεινής διατροφής: η μεσογειακή, η φυτοφαγική και η εναλλακτική. Η βασική διαπίστωση ήταν ότι και οι τρεις αυτές υγιείς δίαιτες μπορούν να μειώσουν σημαντικά την πιθανότητα εμφάνισης

κατάθλιψης, χωρίς αισθητές διαφορές μεταξύ τους. Έτσι, όσοι ακολουθούσαν — όχι κατ' ανάγκη φανατικά — την μεσογειακή διατροφή είχαν 25% έως 30% μικρότερο κίνδυνο κατάθλιψης, σε σχέση με όσους δεν έτρωγαν καθόλου «μεσογειακά».

Ο βιολογικός μηχανισμός που εξηγεί αυτή την προστατευτική δράση, πιθανώς σχετίζεται με τις αυξημένες βιταμίνες και τα μέταλλα που παίρνει κανείς, όταν τρώει με υγιεινό τρόπο, πράγμα που ωφελεί τον εγκέφαλό του και κατ' επέκταση τον ψυχισμό του.

Πηγή: tvxs.gr