8 Φεβρουαρίου 2016

# Πώς η διατροφή σχετίζεται με την ψυχική μας υγεία

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό υγείας, η ψυχική υγεία αποτελεί σημαντικό μέρος της υγείας του οργανισμού.
Η άποψη αυτή υποστηρίζεται από πληθώρα ερευνών που έχουν δημοσιευθεί σε επιστημονικά περιοδικά, όπου φαίνεται τα άτομα με κακή ψυχική υγεία να διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο θανάτου από καρδιαγγειακά νοσήματα και καρκίνο. Επιπλέον μελέτες έχουν συσχετίσει την κακή ψυχική υγεία με τις διακρίσεις που υπάρχουν στο φύλο, τον κοινωνικό αποκλεισμό, την αυξημένη βία και εγκληματικότητα.

Όπως οι ειδικοί επισημαίνουν, ο εγκέφαλος χρειάζεται διάφορα θρεπτικά συστατικά έτσι ώστε να παραμείνει υγιείς και να λειτουργεί σωστά. Επομένως η σωστή διατροφή είναι ένας τρόπος ο οποίος θα μπορούσε να βελτιώσει τη ψυχική υγεία και την ευεξία του ατόμου.

Επιστημονικές αναφορές καταδεικνύουν σαφέστατα η μεσογειακή διατροφή δεν είναι καλή μόνο για την σωματική υγεία αλλά και για την ψυχική υγεία. Σε μελέτη που πραγματοποιήθηκε με σχεδόν 11.000 γυναίκες μέσης ηλικίας διαπιστώθηκε ότι εκείνες που ακολουθούσαν ένα διατροφικό μοντέλο στα πλαίσια της μεσογειακής διατροφής είχαν καλύτερη γνωστική και ψυχική υγεία.

Άφθονα φρούτα λοιπόν, λαχανικά, όσπρια, ολικής αλέσεως δημητριακά, λιγότερα

κόκκινο κρέας και ζάχαρη, μπορούν να αποτελέσουν ένα σύμμαχο τόσο για τη σωματική όσο και για την ψυχική μας θωράκιση. Επιπρόσθετα, πληθώρα μελετών δείχνουν ότι και η σωματική δραστηριότητα είναι σημαντική και για την ψυχική υγεία του ατόμου.
Φυσική άσκηση όπως η κηπουρική, το περπάτημα στη φύση κ.α μπορεί να είναι αποτελεσματική ακόμη και ως αντικαταθλιπτικό σε θεραπεία ήπιας έως μέτριας κατάθλιψης.
Τέλος, μελέτη που πραγματοποιήθηκε το 2010 από ερευνητές από το George Institute on Global Health in Australia, αναφέρει ότι άνθρωποι που κοιμούνται λιγότερο από 5 ώρες το βράδυ, διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης ψυχικών προβλημάτων.

Από την Κατερίνα Κουρουπάκη, επιστημονική συνεργάτη neadiatrofis.gr