

## Διατροφή, άγχος και κατάθλιψη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η οικονομική κρίση στη χώρα μας εκτός όλων των άλλων δεινών, έχει αυξήσει δραματικά τα επίπεδα άγχους και τα κρούσματα κατάθλιψης. Μπορεί η διατροφή να μας βοηθήσει να αντιμετωπίσουμε το άγχος και την κατάθλιψη; Κι όμως μπορεί!

Υπάρχει ένας φαύλος κύκλος μεταξύ άγχους, διατροφής και οξειδωτικού στρες, όπου το ένα πυροδοτεί το άλλο. Με τον όρο οξειδωτικό στρες, εννοούμε την ανισορροπία μεταξύ βλαβερών μορίων που κυκλοφορούν στο σώμα (ελεύθερες ρίζες) και των αμυντικών (αντιοξειδωτικών) μηχανισμών, γεγονός που επιφέρει την καταστροφή των υγιών κυττάρων και του DNA. Συνήθως, ο οργανισμός είναι σε θέση να καταπολεμήσει τη βλαπτική δράση των μορίων αυτών, όμως, η κακή διατροφή, το κάπνισμα, το άγχος και η μολυσμένη ατμόσφαιρα μειώνουν την ικανότητα αυτή.

Επειδή το να αντιμετωπίσουμε το άγχος είναι αρκετά δύσκολο, αυτό που μπορούμε να κάνουμε είναι να σπάσουμε αυτόν τον φαύλο κύκλο και να το αντιμετωπίσουμε έμμεσα! Θα έχουμε σίγουρα πολύ περισσότερες πιθανότητες!

Τι κάνουμε λάθος; [\(περισσότερα...\)](#)