

Dieta mediterranea per combattere la depressione

Nuovi studi scientifici confermano l'esistenza di uno stretto legame fra alimentazione e salute mentale, con specifiche ricadute sulle patologie legate alla depressione. Si tratta di un'importante ricerca condotta dall'University College London e recentemente pubblicata sul British Journal of Psychiatry, svolta su un campione di 3.500 impiegati pubblici, divisi a seconda delle abitudini alimentare in due gruppi: il primo comprendeva persone che hanno una dieta varia e orientata ad un forte consumo di frutta, verdura e pesce; il secondo era composto da persone che facevano largo uso di cibi elaborati (come dolci, cibi fritti) e in generale pietanze ad alto contenuto di grassi. I due gruppi sono stati confrontati con la possibile insorgenza di depressione nei cinque anni successivi, tenendo comunque conto di fattori come genere, età, attività fisica e altre abitudini.

I risultati sono chiari: chi ha una dieta equilibrata e ricca di cibi freschi e sani ha un rischio più basso del 26% di cadere vittima della depressione, rischio invece che aumenta ben del 58% se si mangia una quantità elevata di cibi elaborati. Secondo questi dati, il regime alimentare più salutare per il consumatore risulta essere quello proposto da una dieta come quella mediterranea.

Un'evidenza che si va ad aggiungere a quanto affermato dalla recente ricerca dell'australiana Commonwealth Scientific Research and Industrial Organization, che correla le diete con bassissimo contenuto di carboidrati ed elevata presenza di grassi ad analoghi effetti negativi sull'umore, e a quella realizzata da ricercatori spagnoli delle università di Las Palmas e Navarra su un campione di oltre 10.000 persone, che afferma la riduzione del 30%, del rischio depressione, grazie alla dieta mediterranea, dando risalto all'utilizzo di grassi vegetali tramite l'olio di oliva.