La depressione? Si combatte con il pomodoro

Mangiare pomodori almeno due volte a settimana potrebbe dimezzare le probabilità di soffrire di depressione. A sostenerlo è un team di scienziati cinesi e giapponesi che hanno condotto uno studio pubblicato sulla rivista *Journal of Affective Disorders*.

I ricercatori sono giunti a questa conclusione dopo aver analizzato i dati riguardanti la salute mentale e le abitudini alimentari di 986 pazienti anziani, uomini e donne di età superiore ai 70 anni. Gli anziani infatti sono i soggetti più a rischio per la depressione: le condizioni fisiche in costante declino, la solitudine o la perdita di persone care sono tutti fattori che vengono ad incidere pesantemente sul tono dell'umore.

Lo studio ha mostrato che i soggetti che consumavano da due a sei volte a settimana pomodori avevano il 46% in meno di probabilità di soffrire di depressione rispetto a quei pazienti che mangiavano pomodori più raramente o comunque meno di una volta a settimana. Gli autori della ricerca hanno voluto studiare anche i potenziali effetti benefici sul benessere psicologico derivante dal consumo di altre varietà di verdura (come cavoli, cipolle, carote e zucca), ma solo i pomodori hanno mostrato particolari proprietà preventive.

Il segreto è nel licopene, un noto antiossidante presente in elevata quantità nel pomodoro. Già altri studi avevano mostrato che questo prezioso frutto di colore rosso è in grado di ridurre il rischio di sviluppare gravi patologie, come quelle legate all'apparato cardiovascolare o alcuni tipi di tumori.

Quello che non è ancora chiaro ai ricercatori è se l'effetto antidepressivo sia esercitato direttamente sul cervello oppure se sia da attribuire all'azione svolta dal licopene nel contrastare l'insorgere di altre malattie spesso accompagnate proprio dalla depressione.

Tuttavia, tenendo comunque ben presente che una dieta corretta ed equilibrata prevede il consumo di tutte le varietà di frutta e verdura (soprattutto di stagione) ora sappiamo che consumare un po' di pomodori in più gioverà non solo alla salute, ma anche al nostro benessere mentale.