

Η κατανάλωση πρόχειρου φαγητού αυξάνει τον κίνδυνο κατάθλιψης, αναφέρει μια μελέτη από διάφορες χώρες.

Η ανάλυση 41 μελετών οδηγεί σε έκκληση προς τους παθολόγους να δίνουν διαιτητικές συμβουλές σαν μέρος της θεραπείας

Τρώγοντας πρόχειρο φαγητό αυξάνεται ο κίνδυνος να γίνει κάποιος καταθλιπτικός, σύμφωνα με μελέτη, παρακινώντας τους γιατρούς να δίνουν διαιτητικές συμβουλές στους ασθενείς σαν μέρος της θεραπείας τους για την κατάθλιψη.

Αντίθετα, αυτοί οι οποίοι ακολουθούν μια παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή έχουν λιγότερες πιθανότητες να αναπτύξουν κατάθλιψη επειδή το ψάρι, τα φρούτα, οι ξηροί καρποί και τα λαχανικά που περιέχει η διατροφή αυτή βοηθούν στην προστασία ενάντια στο πιο σύνηθες πρόβλημα ψυχικής υγείας της Βρετανίας, όπως υποστηρίζει η έρευνα.

Δημοσιευμένα στο περιοδικό *Molecular Psychiatry*, τα ευρήματα προήλθαν από μια ανάλυση ερευνητών της Βρετανίας, της Ισπανίας και της Αυστραλίας, οι οποίοι εξέτασαν 41 προηγούμενες μελέτες σχετικά με τη σύνδεση μεταξύ διατροφής και κατάθλιψης.

«Μια προ-φλεγμονώδης διατροφή μπορεί να προκαλέσει συστηματική φλεγμονή και αυτό μπορεί να αυξήσει άμεσα τον κίνδυνο για κατάθλιψη», δήλωσε η Dr Camille Lassale, συγγραφέας της μελέτης. Η κακή διατροφή αυξάνει τον κίνδυνο κατάθλιψης σε σημαντικό βαθμό, πρόσθεσε.

Η ανάλυση έδειξε ότι οι τροφές που περιέχουν πολλά λιπαρά ή ζάχαρη, ή έχουν υποστεί επεξεργασία, οδηγούν σε φλεγμονή όχι μόνο του εντέρου αλλά και ολόκληρου του σώματος, γνωστή ως «συστηματική φλεγμονή».

Από αυτή την άποψη ο αντίκτυπος της φτωχής διατροφής είναι σαν το κάπνισμα, τη μόλυνση, την παχυσαρκία και την έλλειψη άσκησης.

«Η χρόνια φλεγμονή μπορεί να επηρεάσει την ψυχική υγεία μεταφέροντας προ-φλεγμονώδη μόρια στον εγκέφαλο, μπορεί επίσης να επηρεάσει τα μόρια- τους νευροδιαβιβαστές- που είναι υπεύθυνοι για τη

ρύθμιση της διάθεσης» δήλωσε η Lassale, που εδρεύει στο τμήμα επιδημιολογίας και δημόσιας υγείας στο University College του Λονδίνου.

Η έρευνα έδειξε ότι η φτωχή διατροφή μάλλον συνδέεται με την εμφάνιση της κατάθλιψης και δεν σχετίζεται απλά. Δεν αντιλαμβάνονταν ότι τα αποτελέσματά τους εξηγούνταν από ανθρώπους που είναι καταθλιπτικοί κι έτρωγαν περισσότερο κακής ποιότητας τροφές, ή ότι ήταν κατ' αρχάς καταθλιπτικοί, τόνισε.

Τα συμπεράσματά τους βασίστηκαν στην ανασκόπηση πέντε διαχρονικών μελετών, 32.908 ενηλίκων από το Ηνωμένο Βασίλειο, τη Γαλλία, την Ισπανία, την Αυστραλία και τις ΗΠΑ.

«Η φτωχή διατροφή ίσως αυξάνει τον κίνδυνο κατάθλιψης καθώς αυτά είναι αποτελέσματα διαχρονικών μελετών οι οποίες απέκλειαν άτομα με κατάθλιψη στην αρχή της μελέτης. Επομένως, οι μελέτες εξέτασαν το πώς η διατροφή ως βάση σχετίζεται με νέες περιπτώσεις κατάθλιψης», δήλωσε η Lassale.

Ένας στους 6 έφηβους στο Ηνωμένο Βασίλειο υπολογίζεται πως έχει κατάθλιψη, συχνά, μαζί με άγχος. Η δεξαμενή σκέψης του κέντρου για την Ψυχική Υγεία έχει εκτιμήσει το συνολικό κόστος της ασθένειας για την κοινωνία, συμπεριλαμβανομένης της χαμένης παραγωγικότητας καθώς και της θεραπείας NHS, είναι £ 105bn το χρόνο.

Η Δρ Tasnime Akbaraly, ακόμη μια του Εθνικού Συστήματος Υγείας, ακαδημαϊκός της UCL η οποία συνυπέγραψε την έρευνα, είπε: «προστιθέμενα σε πρόσφατες τυχαίες δοκιμές που δείχνουν ευεργετικά αποτελέσματα της διατροφικής βελτίωσης στα αποτελέσματα της κατάθλιψης, υπάρχουν τώρα ισχυρά επιχειρήματα υπέρ της διατροφής ως το βασικό ρεύμα στην ψυχιατρική.

«Τα ευρήματα της μελέτης μας στηρίζουν μια καθημερινή διατροφική συμβουλευτική σαν ένα μέρος της επίσκεψης στο γιατρό, ειδικά με επαγγελματίες ψυχικής υγείας.»

Ο Δρ Cosmo Hallstrom, ειδικός στο θέμα της κατάθλιψης και συνεργάτης του Royal College of Psychiatrists, δήλωσε ότι εάν το πρόχειρο φαγητό αυξάνει τον κίνδυνο κατάθλιψης, τότε μια ανθυγιεινή διατροφή δεν είναι μόνο κακή για το σώμα αλλά και για το μυαλό. Η χημεία στο έντερο είναι παρόμοια με τη χημεία του εγκεφάλου. Έτσι, δεν προκαλεί έκπληξη ότι πράγματα που επηρεάζουν το έντερο επηρεάζουν και τον εγκέφαλο» πρόσθεσε.

Η Καθηγήτρια Helen Stokes-Lampard, πρόεδρος του Royal College of GPs, δήλωσε: «Αυτή η μεγάλη κλίμακας μελέτη παρέχει περαιτέρω αποδείξεις ότι ακολουθώντας μια υγιεινή διατροφή μπορεί να βελτιωθεί η διάθεσή μας και να μας βοηθήσει δίνοντάς μας περισσότερη ενέργεια. Αυτό προσθέτει στην ευρύτερη έρευνα η οποία δείχνει πως ότι τρώμε μπορεί να έχει αντίκτυπο στην ψυχική μας υγεία.

«Με αυξανόμενη τάση, όλο και περισσότεροι παθολόγοι συστήνουν στους ασθενείς τους να δοκιμάσουν να κάνουν μια ισορροπημένη διατροφή και αλλαγές στον τρόπο ζωής τους, στο πλαίσιο μια ολιστικής προσέγγισης για την διαχείριση των χρόνιων νοσημάτων, καθώς γνωρίζουμε ότι αυτό ίσως έχει μια σειρά από θετικά αποτελέσματα στη σωματική και ψυχική υγεία των ασθενών μας.»

Ωστόσο, οι ισχυρισμοί της μελέτης σχετικά με τη Μεσογειακή διατροφή σχολίασαν από τον Naveed Sattar, καθηγητή μεταβολικής ιατρικής στον Πανεπιστήμιο της Γλασκόβης.

«Τα τρέχοντα στοιχεία δεν αρκούν για να αποδείξουν ότι οι πλούσιες σε φυτικές ίνες δίαιτες μπορούν να αποτρέψουν την κατάθλιψη, καθώς τα περισσότερα δεδομένα μέχρι τώρα δείχνουν απλώς ότι τα άτομα με φτωχή ψυχική υγεία τρώνε χειρότερα. Επίσης, η σύνδεση με τη φλεγμονή ως εύλογου μηχανισμού τεκμηρίωσης της σχέσης μεταξύ διατροφής και ψυχικής υγείας είναι πολύ αδύναμη.»

Το άρθρο αυτό τροποποιήθηκε στις 27 Σεπτεμβρίου 2018. Μια παλαιότερη έκδοση ανέφερε πως «η έρευνα έδειξε ότι η κακή διατροφή έχει αιτιώδη συνάφεια με την εμφάνιση της κατάθλιψης». Αυτό έχει διορθωθεί σε «πιθανή αιτιώδη συνάφεια», ώστε να αντικατοπτρίζει ακριβέστερα τα ευρήματα της έρευνας.

Μτφ.: Ο.Α.Τ.Υ.Ε.