

FRUTTA, VERDURA, PESCE, CARNE MAGRA: ECCO LA DIETA DEL SORRISO ANTIDEPRESSIVA

9 Ottobre 2019



ROMA – La depressione si vince a tavola con una dieta sana a base di frutta, verdura, pesce e carne magra.

Lo dimostra uno studio condotto su giovani con disturbi depressivi che hanno cambiato dieta per sole 3 settimane. Pubblicato sulla rivista PloS One e condotto da Heather Francis della Macquarie University, in Australia, si tratta del primo studio clinico sull'efficacia della sana alimentazione come antidepressivo.

“Diversi studi dimostrano che una dieta scorretta si associ al rischio di insorgenza della depressione e come, al contrario, un'alimentazione sana si associ ad un rischio inferiore di sviluppare la malattia” – commenta in un'intervista all'Ansa lo psichiatra Graziano Pinna dell'Università dell'Illinois a Chicago.

Tuttavia praticamente mancavano studi clinici sull'argomento.

I ricercatori hanno arruolato 76 giovani adulti con disturbi depressivi da moderati a gravi: a parte di loro hanno chiesto di modificare l'alimentazione, riducendo i consumi di cibo spazzatura, grassi saturi e zucchero in favore di frutta, verdura, pesce, carne magra.

I giovani sono stati aiutati con cestini di cibo e una sovvenzione in denaro per l'acquisto di alimenti sani.

Gli altri hanno semplicemente continuato la dieta di sempre.

Tutti i giovani hanno compilato questionari per valutare il livello di ansia, depressione, l'umore in generale. Dopo le tre settimane di intervento sulla dieta i giovani vedevano ridursi i livelli di ansia e depressione (in alcuni casi fino al ritorno alla normalità); non così gli altri.

Si tratta di un risultato notevole, rileva Pinna, specie se si pensa che i giovani tendono a seguire diete meno sane.

“Rimane da vedere se il miglioramento dell'umore indotto dalla dieta sia duraturo nel tempo – conclude. In ogni caso il lavoro apre le porte a studi sull'alimentazione per trattare diverse psicopatologie e soprattutto per pazienti depressi in cui il trattamento farmacologico è più difficile o non consigliato come nelle donne incinte e a rischio per depressione post-parto”.