



Dieta

Frutta e verdura battono la depressione

Scoperta un'associazione tra dieta sana e prevenzione del rischio

17 settembre 2015
– Credits: iStockphoto



Marta Buonadonna



Avete perso il conto delle cose a cui fa bene una **dieta prevalentemente vegetariana**? Oltre a favorire la salute cardiovascolare e a prevenire il cancro, aiutando anche a stare in linea, uno **studio** appena pubblicato su *BMC Medicine* sostiene che mangiare **frutta e verdura, legumi e noci** possa prevenire l'insorgenza della **depressione**, la malattia mentale in assoluto più diffusa.

Per la prima volta i ricercatori hanno analizzato insieme e messo a confronto diversi modelli alimentari sani e la loro associazione con il rischio di depressione. I regimi alimentari a confronto erano la **dieta mediterranea**, la dieta provegetariana e l'**Alternative Healthy Eating Index-2010**, che prevede un elevato consumo di frutta e verdura, cereali integrali, acidi grassi polinsaturi, noci, grassi omega-3 e un basso apporto di carni rosse e trasformate, cereali raffinati, zucchero e bevande dolcificate.

"Volevamo capire quale ruolo gioca la nutrizione nella salute mentale", spiega Almudena Sanchez-Villegas, dell'Università di Las Palmas a Gran Canaria, autrice principale dello studio, "in quanto riteniamo che certi modelli alimentari potrebbero **proteggere le nostre menti**. Queste diete sono tutte associate a benefici per la salute fisica e ora scopriamo che potrebbero avere un effetto positivo sulla nostra salute mentale".

Lo studio ha incluso oltre **15.000 partecipanti**, non depressi al momento del reclutamento, tutti ex studenti dell'Università di Navarra, in Spagna, che facevano parte del progetto *Seguimiento Universidad della Navarra*, uno studio di coorte iniziato alla fine del 1999 che ha seguito i laureati nel corso degli anni monitorandone con questionari periodici stili di vita e varie malattie, tra cui diabete, obesità, depressione. Hanno completato questionari per valutare la dieta all'inizio del progetto e di nuovo dopo 10 anni. Un totale di 1.550 partecipanti ha riferito una **diagnosi clinica di depressione** o aveva usato farmaci antidepressivi dopo un follow-up mediano di 8,5 anni.

Qual è la dieta che protegge maggiormente da questo rischio?

L'Alternative Healthy Eating Index-2010 era associata alla maggiore **riduzione del rischio di depressione**, ma molto dell'effetto, dicono gli autori, potrebbe essere spiegato con la sua somiglianza alla dieta mediterranea. Sono soprattutto gli acidi grassi **omega-3, la verdura, la frutta, i legumi, le noci e un consumo moderato di alcol**, elementi che le due diete hanno in comune, i fattori che si ritengono maggiormente responsabili per la riduzione del rischio associata a una buona aderenza alla "dieta salutare alternativa".