

Studio, con più frutta e verdura si migliora l'umore: "Effetto immediato"



La ricerca sull'*American Journal of Public Health*: aumentare l'apporto di vegetali nell'alimentazione migliora il benessere psicologico

di ANNA LISA BONFRANCESCHI

Lo leggo dopo 31 luglio 2016

CAMBIARE dieta può modificare drasticamente la nostra disposizione d'animo: più frutta e verdura consumiamo, infatti, più aumentano felicità e benessere psicologico. E anche piuttosto in fretta, visto che basta seguire per due anni un'alimentazione più sana per migliorare sensibilmente il proprio umore. A dimostrarlo è uno studio nato da una collaborazione tra l'università inglese di Warwick e l'australiana University of Queensland, che verrà pubblicato nelle prossime settimane sulle pagine dell'*American Journal of Public Health*.

La ricerca ha coinvolto circa 12 mila persone, all'interno di un imponente sondaggio che dal 2001 analizza benessere, stili di vita e situazione lavorativa dei cittadini australiani. Nel 2007, 2009 e 2013 ai partecipanti è stato chiesto di tenere un diario dettagliato di tutti i propri pasti, che ha permesso ai ricercatori di verificare gli effetti dei cambiamenti di alimentazione sulla loro percezione del proprio benessere e della propria felicità. Concentrandosi in particolare sull'effetto di una maggior dose giornaliera di frutta e verdura.



Dai risultati è emerso un significativo aumento della felicità, proporzionale alla quantità di vegetali aggiunti dai partecipanti alla propria dieta. Stando ai calcoli degli autori dello studio, una persona che passi da una dieta povera di frutta a un regime alimentare che ne comprende almeno otto porzioni giornaliere sperimenterebbe un effetto sull'umore paragonabile a quello di un disoccupato che di colpo trova lavoro.

E non solo: i benefici sono anche piuttosto rapidi. Molto più rapidi, comunque, di quelli che si hanno in termini di salute, visto che nel caso dell'umore bastano 24 mesi per notare la differenza. Un particolare non da poco, come sottolineano gli autori dello studio. "Le motivazioni che spingono a mangiare cibi sani sono spesso indebolite dal fatto che i benefici in termini di salute fisica, come la minore incidenza di tumori, si hanno a decenni di distanza dal cambio di abitudini", spiega Andrew Oswald, ricercatore dell'Università di Warwick e coautore dello studio. "Il miglioramento del benessere psicologico derivante da un maggiore consumo di frutta e verdura invece è praticamente immediato".

Da cosa nasce l'effetto dei vegetali sull'umore? L'ipotesi dei ricercatori è che possa essere legato all'azione degli antiossidanti, sostanze di cui frutta e verdura sono estremamente ricche. Alcuni studi in passato hanno dimostrato ad esempio che esiste una connessione tra carotenoidi (pigmenti antiossidanti molto abbondanti in frutta e verdura rosse) e ottimismo, un atteggiamento che a sua volta predisporrebbe al benessere psicologico e alla felicità.