الاكتئاب والأغذية المصنعة.. علاقة طردية



توصلت دراسة أجراها فريق من الباحثين في لندن إلى إمكانية وجود صلة بين الإصابة بالاكتئاب وتناول الأغذية المصنعة.

وتوصلت الدراسة أيضاً إلى أنّ الذين يتناولون كمية أكبر من الخضراوات والفواكه والسمك هم أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب.

وقد رصدت الدراسة بيانات النظام الغذائي لثلاثة آلاف وخمسمائة شخص في منتصف العمر، ثمّ قورنت بحالات الاكتئاب بعد خمس سنوات.

وقسم الأشخاص الذين شملهم البحث إلى فئتين: فئة يعتمد نظامها الغذائي على الخضراوات والفواكه والأسماك، وأخرى تتناول الأغذية المصنعة والمحتوية على نسبة عالية من الدهون.

وبعد أخذ عدة عوامل بعين الاعتبار مثل التعليم والجنس والسن والتدخين تبين أنّ النظام الغذائي بحد ذاته يؤثر على إمكانية الإصابة بالاكتئاب.

وتبين أنّ نسبة إصابة الذين تناولوا أكبر نسبة من الأغذية كاملة القيمة الغذائية بالاكتئاب، تقل بمقدار 26% عن أولئك الذين تناولوا أقل نسبة من الأغذية كاملة القيمة الغذائية.

وبالمقابل كانت نسبة الإصابة بالاكتئاب في أوساط الذين تناولوا كمية كبيرة من الأغذية المصنعة تزيد بمقدار 58% عن نسبة إصابة أولئك الذين تناولوا كمية قليلة من تلك الأغذية.