Junk food rischioso

Non solo fa ingrassare e fa male al fisico, produce danni anche alla mente. E' il junk food, 'cibo spazzatura' che secondo uno studio spagnolo pubblicato sulla rivista Plos One 1 può indurre il rischio di depressione. I ricercatori dell'Università di Las Palmas di Gran Canaria hanno rilevato che chi consuma molti grassi trans vede aumentare fino al 48% il rischio di sviluppare la depressione.
Per verificare il legame tra cattiva alimentazione e depressione i ricercatori hanno seguito per undici anni 12.059 volontari. In particolare ne hanno analizzato la dieta, lo stile di vita e le malattie. Con un questionario, convalidato telefonicamente, hanno stimato l'assunzione di grassi insaturi trans, acidi grassi monoinsaturi e grassi da cucina, come olio d'oliva, olio di semi, burro e margarina. Durante il follow up dello studio, una specie di periodo di verifica durato sei anni, sono stati rilevati 657 nuovi casi di depressione. E tra chi aveva consumato molti acidi trans - più dello 0,6% dell'apporto calorico giornaliero - il rischio di sviluppare la depressione era cresciuto fino al 48 %.
Un motivo in più per dedicarsi alla dieta mediterranea!