

Uno studio dell'Università californiana "Loma Linda" conferma il legame tra alimentazione e disturbi mentali.

Notizie Avventiste - Una recente ricerca ha confermato che una cattiva salute mentale è legata a una qualità molto scadente della dieta, indipendentemente dalle caratteristiche dell'individuo quali genere, istruzione, età, stato civile e reddito.

Lo studio, pubblicato il 16 febbraio sull'*International Journal of Food Sciences and Nutrition*, ha rivelato che gli adulti della California avvezzi a consumare cibi malsani hanno anche maggiori probabilità di manifestare sintomi di stress psicologico, moderato o grave, rispetto ai loro coetanei che seguono una dieta più sana.

Jim E. Banta, professore associato presso la Loma Linda University School of Public Health e autore principale della ricerca, ha spiegato che i risultati sono simili a quelli di studi precedenti, condotti in altri Paesi, che hanno mostrato un legame tra malattia mentale e scelte alimentari non salutari. Ad esempio, è stato riscontrato che l'aumento del consumo di zucchero è associato al disturbo bipolare, mentre il consumo di cibi fritti o contenenti elevate quantità di zucchero e di cereali raffinati è stato collegato alla depressione.

"Questo e altri studi simili potrebbero avere grandi implicazioni per quanto riguarda le cure nella medicina comportamentale" ha affermato il prof. Banta "Forse è giunto il momento di considerare di più il ruolo dell'alimentazione nella salute mentale. Sono necessarie ulteriori ricerche prima di poter rispondere in modo definitivo, ma i risultati finora puntano in questa direzione".

Il professore ha avvertito che il nesso tra cattiva alimentazione e malattia mentale non è causale. Tuttavia, i risultati dell'università californiana si basano su studi precedenti e potrebbero influenzare la ricerca futura e gli approcci degli operatori sanitari circa il trattamento dei disturbi comportamentali.

Nel loro studio, il prof. Banta e il suo team hanno esaminato i dati di oltre 240.000 sondaggi telefonici condotti tra il 2005 e il 2015 nell'ambito del California Health Interview Survey (Chis). Il Chis include dettagliate informazioni socio-demografiche, sullo stato di salute e sulle abitudini legate alla salute, ed è stato progettato per fornire stime per regioni e i vari gruppi etnici della California.

Lo studio ha rilevato che circa il 17% degli adulti californiani sono a rischio di malattie mentali: il 13,2% con moderato stress psicologico e il 3,7% con grave disagio psicologico.

I risultati del team forniscono “ulteriori prove che le politiche pubbliche e la pratica clinica dovrebbero puntare in modo più esplicito a migliorare la qualità dell’alimentazione tra coloro che lottano con i disturbi mentali” afferma la ricerca “soprattutto tra i giovani, tra quelli con meno di 12 anni d’istruzione e gli individui obesi”.

[Foto: iStock. Fonte: [Loma Linda](#)]

Share on Facebook Share

Share on Twitter Tweet

Share on Google Plus Share

Share on Pinterest Share

Send email Mail

Print Print