

COMUNICATI STAMPA

## DEPRESSIONE: UNA ALIMENTAZIONE CORRETTA AIUTA A COMBATTERLA

(Milano, 18 marzo 2015) - L'alimentazione può essere utile a combattere la depressione. Fornendo al proprio corpo più calorie, e quindi più energia, oppure alimenti che stabilizzano il livello di zucchero nel sangue e stimolano i neurotrasmettitori cerebrali.

Uno studio dell'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano ha indagato le abitudini alimentari di 500 persone, confrontandole con i parametri stabiliti dai nutrizionisti dell'Osservatorio per combattere la depressione, un male sempre più diffuso nella nostra società, e fornito dei consigli pratici.

Ne soffrono circa 15 persone su 100. Il disturbo depressivo può colpire chiunque a qualunque età, ma è più frequente tra i 25 e i 44 anni ed è due volte più comune nelle donne adolescenti e nelle adulte. Secondo uno studio ESEMeD (*European Study of the Epidemiology of mental Disorders*) in Italia la prevalenza della depressione maggiore e della distimia (disturbo dell'umore) è del 4,5 % dopo i 65 anni, mentre l'età adulta è sicuramente la più a rischio, con una percentuale del 10%.

Lo studio dell'Osservatorio Nutrizionale Grana Padano (OGP) ha analizzato in modo accurato le abitudini alimentari di 500 persone tra i 18-55 anni, utilizzando un software che permette di calcolare l'intake calorico e di macro e micro nutrienti, di vitamine e di minerali.

*“L'alimentazione può essere un valido aiuto in presenza di depressione - ha osservato La Prof.ssa Michela Barichella, Presidente di Brain and Malnutrition, associazione scientifica che studia il rapporto tra alimenti e cervello- infatti permette di aumentare l'energia in diversi modi: apportando una quantità sufficiente di calorie, consumando stimolanti come la caffeina e stimolando il metabolismo affinché consumi energia in modo più efficiente. Per quanto riguarda l'umore, gli alimenti da preferire sono quelli che stabilizzano il livello di zucchero nel sangue e stimolano i neurotrasmettitori cerebrali, come la serotonina. E' importante indagare le abitudini alimentari con uno strumento accurato come il software dell'Osservatorio, creato sotto il controllo del Comitato Scientifico di OGP di cui faccio parte, che permette di raccogliere importanti informazioni sulla persona molto utili per fare prevenzione primaria e contrastare le patologie. L'interazione tra cibo e malattie è sempre più frequente e le patologie neurologiche non ne sono affatto escluse”.*

Nello studio dell'Osservatorio Grana Padano, si è indagata la suddivisione dei pasti nella giornata ed è emerso che mediamente quasi il 15% degli uomini e il 10% delle donne non fa la prima colazione. La prima colazione è fondamentale per mantenere un livello adeguato di energia durante la giornata e il buonumore. La maggior parte degli studi pubblicati sull'argomento dimostra che le persone che fanno colazione ogni mattina hanno un maggiore livello di energia durante il giorno e il loro umore è influenzato positivamente.

E' stato valutato l'intake di tè, scarsissimo nella nostra popolazione: più del 50% degli intervistati non lo beve mai. Il 15% degli intervistati non consuma mai caffè, mentre il 46% arriva ad utilizzarne almeno 2-3 tazze al giorno. La caffeina influisce sul metabolismo migliorando temporaneamente la concentrazione, la sonnolenza, spesso tipica di chi è depresso e l'energia in generale. E' consigliata prevalentemente al mattino, quando la depressione è in genere più sintomatica e va evitata la sera per prevenire l'insonnia. La qualità del sonno deve essere buona per affrontare meglio la giornata successiva e un sonno ristoratore migliora la depressione.

Lo studio ha valutato anche l'introduzione di minerali e vitamine. I minerali sono fondamentali per combattere la depressione: è stato valutato che l'intake giornaliero di ferro è mediamente di 14 mg per uomini e donne, ma i fabbisogni consigliati (circa 18 mg, soprattutto in età fertile) non vengono soddisfatti, soprattutto per le donne. Il

ferro è un minerale importante per portare sangue al cervello e sembra avere una correlazione diretta con la depressione. E' dimostrato, infatti, che in caso di perdite ematiche importanti si ha una ripercussione anche sull'umore: questo stato carenziale sembra responsabile della depressione post parto. Ma il ferro non è l'unico minerale che influenza l'umore, vanno considerati anche Zinco e Selenio, che modulano la trasmissione degli impulsi nervosi mentre la loro assenza provoca depressione.

Per quanto riguarda le vitamine, dallo studio OGP non emerge una scarsa introduzione di Vitamina B12 nel campione analizzato, vitamina presente negli alimenti di origine animale. Si ritiene fondamentale, tuttavia, che venga assorbita ed è quindi sempre consigliabile in presenza di depressione, valutare con il medico i dosaggi ematici di Vitamina B12, folati e Vitamina D. La Vitamina D dovrebbe essere assicurata dalla sola esposizione al sole, ma spesso i pazienti depressi hanno un'ipovitaminosi D, dovuta forse ad una scarsa esposizione al sole e questo potrebbe spiegare perché spesso la depressione è maggiore nei periodi invernali e trae un beneficio dall'esposizione della luce.

I carboidrati sono indispensabili se si vuole avere un buon umore. Sono la fonte di energia preferita dal corpo umano e aumentano i livelli di serotonina, però solo 1/3 degli intervistati utilizza alimenti integrali almeno due volte al giorno: questi ultimi sarebbero da preferire. I cereali integrali, come pane, pasta e riso integrale, sono assorbiti lentamente, mantenendo i livelli di energia e di zucchero nel sangue stabili, e stabilizzano l'umore.

Gli zuccheri sono importanti e molti sono gli studi che riguardano il cioccolato. Lo studio dell'Osservatorio Grana Padano rivela che il 22% degli intervistati non utilizza mai cioccolato, mentre il 40% lo utilizza almeno una volta al giorno. Non emerge un differente utilizzo di questo prodotto nei due sessi. L'effetto positivo del cioccolato sull'umore è dimostrato in diversi studi, anche se il meccanismo non è del tutto chiaro, ma sembra dovuto alla presenza di caffeina in combinazione con un altro stimolante chiamato teobromina.

## **I CONSIGLI DEGLI ESPERTI PER COMBATTERE LA DEPRESSIONE A TAVOLA**

**CARBOIDRATI** - Preferire il consumo di cereali integrali ricchi di fibra e magnesio. Si consiglia di distribuire i carboidrati in tutti i pasti, compresa la colazione. Fare piccoli pasti o spuntini ogni tre/quattro ore, piuttosto che pochi pasti sostanziosi, è una strategia per stabilizzare il livello di zucchero nel sangue.

**FIBRA** - Le fibre rallentano la digestione, assicurando un apporto stabile di energia durante il corso dell'intera giornata. Consumate frutta, verdura, cinque volte al giorno e prediligete pane e cereali integrali.

**FRUTTA SECCA** (mandorle, nocciole e noci) Questo tipo di frutta secca è ricco di proteine e contiene anche magnesio, un minerale che gioca un ruolo fondamentale nella conversione dello zucchero in energia. Le noci brasiliane forniscono selenio, un aiuto naturale per l'umore. Questo minerale è reperibile in minore quantità nella carne, nei fagioli, nei frutti di mare e nei cereali integrali.

**CARNI MAGRE** (carne magra di maiale e manzo, il pollo senza pelle e il tacchino)

Le carni contengono vitamina B12, (come pure ottime sono le quantità di B12 presenti nel Grana Padano DOP), un aiuto contro la depressione. Sono fonti di proteine, incluso l'aminoacido tirosina. La tirosina aumenta i livelli di dopamina migliorando la concentrazione e la depressione.

**PESCE** - Il pesce è ricco di acidi grassi omega 3. Gli studi affermano che gli acidi grassi polinsaturi proteggono dalla depressione e migliorano la concentrazione.

**VERDURA A FOGLIA VERDE** - L'acido folico è in grado di ridurre il rischio di depressione. E' possibile trovare l'acido folico nella verdura a foglia verde, inclusi gli spinaci e la lattuga romana. Anche gli agrumi sono un'ottima fonte di acido folico. Spremere il limone sulla verdura, migliora l'assorbimento del ferro, che indirettamente ha un'azione positiva sulla depressione.

**ACQUA** - Alcuni studi affermano che anche una lieve disidratazione può rallentare il metabolismo e diminuire l'attenzione. Si consiglia di bere molta acqua ad intervalli regolari durante tutta la giornata.

**CAFFÈ** - Il caffè è considerato uno degli alimenti più diffusi e consigliati per dare energia, e sembra che funzioni, almeno a breve termine. La caffeina influisce sul metabolismo migliorando temporaneamente la concentrazione.

**TÈ** - Il Tè è una fonte alternativa di caffeina. Migliora il livello di attenzione, il tempo di reazione e la memoria.

**CIOCCOLATO FONDENTE** - Alcuni quadretti di cioccolato fondente sono un valido aiuto contro stanchezza e cattivo umore.

**ATTIVITÀ FISICA REGOLARE** - Fare attività fisica aiuta a migliorare il buonumore. Anche una camminata di 20 minuti può essere d'aiuto e i benefici aumentano praticando attività fisica con maggiore frequenza, durata e regolarità.

**PER INFORMAZIONI ALLA STAMPA:**

*Ufficio stampa Osservatorio Nutrizionale Grana Padano*

*Marco Fanini*

*Telefono: 339 6668750 - 340 7773887*

*e-mail: [m.fanini\\_osservatoriogranapadano@oscbologna.com](mailto:m.fanini_osservatoriogranapadano@oscbologna.com)*

*sito web: <http://www.educazionenutrizionale.granapadano.it>*