25 maggio 2012 19:20

# CANADA: I cibi grassi favoriscono anche la depressione

Mangiare cibi grassi crea un'altalena d'umore che facilita la depressione. E chi e' depresso e' piu' attratto da questi alimenti. Un circolo vizioso difficile da bloccare, descritto dai ricercatori dell'universita' di Montreal che hanno pubblicato la ricerca su International Journal of Obesity

Una dieta ricca di grassi e zuccheri provoca - spiegano i ricercatori- immediatamente la secrezione di dopamina, che invia al cervello un segnale di ricompensa. Questa sensazione di euforia sparisce comunque rapidamente, e la 'caduta' d'umore favorisce la depressione. La ricerca condotta su topi da laboratorio ha dimostrato che gli animali alimentati con cibi grassi e zuccherati non diventavano solo obesi ma anche depressi e manifestavano segni di stress.

"Una dieta a base di alimenti ricchi - precisa Ste'phanie Fulton - oltre all'aumento del peso, puo' indurre reazioni chimiche nel cervello che assomigliano a quelli delle droghe".