



Mai multe studii de cercetare efectuate recent au aratat conexiunile care exista intre obiceiurile alimentare si sanatatea mintala. Noile descoperiri au dat nastere unui nou concept numit psihiatrie nutritionala sau alimentara, scrie webmd.com. “In mod normal nu am fost instruiti sa ne interesam de alimentatia pacientilor, insa dieta are un potential enorm asupra sanatatii mintale, iar o dieta potrivita poate ajuta la scaderea riscurilor aparitiei bolilor psihiatrice”, spune Drew Ramsey, psihiatru in cadrul Universitatii din Columbia.

Studii recente au aratat ca “riscul de depresie creste cu aproximativ 80%, atunci când comparăm adolescentii ce au o alimentatie defectuoasa, ceea ce noi numim dieta din Vest, fata de tinerii care mananca alimente de o calitate mai bună. Am observat ca dieta de “tip fast-food” fata de dieta de “tip whole-food” dubleaza riscurile de aparitie a tulburarilor de atentie (ADD)”, spune Ramsey.

Cu 5 ani in urma ideea de psihiatrie nutriționala abia isi facea aparitia in studiile de specialitate, existand analize medicale care examinau modul in care anumite suplimente, cum ar fi acizii grasi omega-3, ar putea ajuta la echilibrul starii mintale, insa datele concludente lipseau din peisaj. Expertii spun, insa, ca multe dintre studiile efectuate la nivel mondial in ultimii 5 ani au examinat legatura care reiese intre prezenta bolilor mintale – in special in cazurile de depresie si anxietate – si dieta folosita de pacienta, atat in randul adolescentilor, cat si in cel al adultilor.

“In prezent avem la dispozitie o multime de dovezi care atesta faptul ca alimentatia este la fel de importanta pentru sanatatea mintala, precum este pentru sanatatea fizica. O dieta sanatoasa protejeaza sistemul nervos, iar una dezechilibrata creste riscul aparitiei bolilor psihice. Exista, de asemenea, un interes special acordat, in randul studiilor medicale, fata de legaturile potentiale intre alergiile alimentare si declansarea schizofreniei, precum si a tulburarii bipolare”, declara Felice Jacka, presidenta Societatii Internationale a Cercetare in domeniul Psihiatriei Nutritionale.

Desi aproape toate cercetarile care au fost efectuate pana in prezent s-au axat mai mult pe depresie si anxietate si pe observarea obiceiurilor alimentare in aceste doua cazuri, nu exista, inca, dovezi concludente care sa ateste faptul ca alimentatia poate imbunatati sanatatea mintala, si, in acest sens, expertii insista asupra ideii ca o dieta sanatoasa si echilibrata nu trebuie sa fie privita ca substitut al tratamentelor de specialitate.

Exista trei moduri in care alimentatia poate avea un impact asupra sanatatii mintale:

1. Dieta este cruciala in dezvoltarea neuronală: "Suntem ceea ce mâncăm. Când mâncăm alimente sănătoase și hranitoare, ne asigurăm proteinele, enzimele, necesare țesutului cerebral și neurotransmițătorilor care transferă informații și semnale între diferitele părți ale creierului și corpului," spune Roxanne Sukol, medic specialist la Clinica Medicală din Cleveland.

2. Dieta ajută creierul să se dezvolte: anumiți nutrienți, aparținând obiceiurilor alimentare, sunt legați de schimbările proteinelor necesare creierului pentru crearea de noi conexiuni între celulele nervoase. O dietă bogată în nutrienți precum omega 3 și zinc ajută la reglarea nivelului de proteine necesar pentru dezvoltarea creierului. Pe de altă parte, o "dietă bogată în grăsimi saturate și zahăruri rafinate are un impact negativ asupra proteinelor necesare creierului", declară Felice Jacka.

3. O dietă sănătoasă ajută la crearea bacteriilor benefice pentru organism și intestine, iar acest lucru aduce beneficii și pentru dezvoltarea creierului, imunitate, întrucât unii germeni intestinali ajută la reglarea nivelului vitaminei B, necesară pentru sănătatea mintală.

"Anumite alimente pot juca un rol important în prevenirea tulburărilor psihice, iar altele pot agrava simptomele care duc la declanșarea acestora. Psihiatria nutrițională are în vedere un regim alimentar benefic pentru creier, care urmează aceeași logică precum un plan alimentar pentru controlul greutății. Este indicat să limităm cantitatea de zahăr și alimentele bogate în grăsimi procesate și să optăm pentru o dietă bogată în plante, fructe proaspete și cereale integrale. De asemenea, este recomandat să înlocuim untul cu uleiul de măsline. Cu alte cuvinte, ar fi bine să ne orientăm către o dietă mediteraneeană, care este ideală atât pentru sănătatea fizică, cât și pentru cea mintală. De altfel, mai multe studii de specialitate efectuate în Europa au arătat că o astfel de dietă nu numai că previne apariția depresiei, dar o și tratează", declară Felice Jacka.

Sursa: WebMd

G.T.

SURSA:

Medlive.HotNews.ro