

Αυτό είναι το απόλυτο φυσικό αντικαταθλιπτικό

08/Απρ/2019 23:59



Με **350 εκατομμύρια ανθρώπους** σε όλο τον κόσμο να υποφέρουν από **κατάθλιψη** και τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας να προειδοποιεί πως η κατάθλιψη θα είναι η δεύτερη βασική αιτία προβλημάτων υγείας μέχρι το 2020, η επιστημονική κοινότητα αναζητά φυσικές λύσεις που θα συμβάλουν στην αντιμετώπισή της.

Η **διατροφή** είναι ένα βασικό όπλο στη διαχείριση της κατάθλιψης. Συγκεκριμένα, μία δίαιτα πλούσια σε φρούτα, λαχανικά, πλήρη σιτηρά και ψάρι έχει αποδειχτεί πως έχει θετική επίδραση στην ψυχολογική μας κατάσταση. Ιδιαίτερα όμως **το ψάρι είναι το απόλυτο φυσικό αντικαταθλιπτικό**, ισχυρίζονται οι ειδικοί.

Σύμφωνα με μελέτη που δημοσιεύτηκε στην επιστημονική επιθεώρηση Journal of Epidemiology & Community Health, **άντρες** που ακολουθούσαν δίαιτα πλούσια σε ψάρι ήταν κατά **20% λιγότερο πιθανό να υποφέρουν από κατάθλιψη**, ενώ στις **γυναίκες** το ποσοστό ήταν μειωμένο κατά **16%**.

Οι ερευνητές πιστεύουν πως τα **ωμέγα 3 λιπαρά οξέα** που υπάρχουν στα ψάρια μπορεί να επηρεάσουν τις δομές των εγκεφαλικών μεμβρανών. Είναι μάλιστα πιθανό να επιτρέψουν μία αλλαγή στη δραστηριότητα των δύο βασικών νευροδιαβιβαστών του εγκεφάλου, της **ντοπαμίνης** και της **σεροτονίνης**, δύο ορμονών που συμβάλουν στην αίσθηση ευτυχίας και ευεξίας στον άνθρωπο.

Οι υψηλές ποσότητες πρωτεΐνης, βιταμινών και μετάλλων που περιέχουν τα ψάρια συμβάλει επίσης στην **πρόληψη της κατάθλιψης** ενώ η μεγάλη κατανάλωση ψαριών θεωρείται ως **δείκτης καλής υγείας** και σωστής θρέψης.

Οι ερευνητές συμπληρώνουν πως θα πρέπει να ακολουθήσουν και νέες μελέτες προκειμένου να καταλήξουν σε τελικό συμπέρασμα.

[Διαβάστε το άρθρο στο Capital.gr](#)