

## Η ακατάλληλη διατροφή μπορεί να πυροδοτήσει την κατάθλιψη



Οι γυναίκες που πάσχουν από

κατάθλιψη και άγχος θα πρέπει ίσως να επανεξετάσουν τη διατροφή τους και να αφαιρέσουν από αυτή τα επεξεργασμένα τρόφιμα, σύμφωνα με αυστραλιανή μελέτη.

Οι ερευνητές από το πανεπιστήμιο της Μελβούρνης διαπίστωσαν ότι οι διαταραχές της διάθεσης ήταν πιο συχνές σε γυναίκες, ηλικίας 20 με 93 ετών, οι οποίες σε διάστημα δέκα ετών, τρέφονταν κυρίως με επεξεργασμένα και υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά τρόφιμα.

“Δεν υπάρχει κάποια μαγική δίαιτα”, αναφέρει σε ηλεκτρονικό μήνυμά της που απέστειλε στο Ρόιτερς η δρ Φελίτσε Τζάκα και προσθέτει ότι μία δίαιτα που [\(περισσότερα...\)](#)