

23 Οκτωβρίου 2016

## **Είναι το ψάρι το αντικαταθλιπτικό της φύσης;**

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)





Το ψάρι, όσο παράξενο κι αν ακούγεται, μπορούμε να πούμε πως ανήκει στα φυσικά αντικαταθλιπτικά! Σύμφωνα με μελέτη δημοσιεύτηκε στο *Journal of Epidemiology & Community Health* άντρες με δίαιτα πλούσια σε ψάρι είδαν τις πιθανότητα παρουσιάσουν κατάθλιψη να μειώνεται κατά 20% ενώ στις γυναίκες οι πιθανότητες μειώθηκαν κατά 16%.

Οι ερευνητές πιστεύουν πως τα ω3 λιπαρά οξέα που βρίσκονται στα ψάρια μπορεί να διαφοροποιούν τη δομή των εγκεφαλικών μεμβρανών. Είναι μάλιστα πιθανό να μπορούν να αλλάζουν τη δραστηριότητα των νευροδιαβιβαστών του εγκεφάλου, της ντοπαμίνης και της σεροτονίνης, δύο ορμονών που δημιουργούν αίσθημα ευτυχίας και ευεξίας.

Η υψηλής ποιότητας πρωτεΐνη, οι βιταμίνες και τα μέταλλα που περιέχονται στα ψάρια μπορεί επίσης να συμβάλουν στην αποτροπή της κατάθλιψης ενώ ταυτόχρονα η κατανάλωση πολλών ψαριών μπορεί να αποτελεί δείκτη υγιεινής και πιο θρεπτικής διατροφής. Ωστόσο οι ερευνητές προειδοποιούν πως χρειάζεται να γίνουν κι άλλες μελέτες προκειμένου να καταλήξουν σε σταθερά αποτελέσματα.

Εκτιμάται πως η κατάθλιψη επηρεάζει 350 εκατομμύρια ανθρώπους σε όλο τον κόσμο και πιστεύεται πως θα αποτελεί τη δεύτερη βασική αιτία κακής υγείας μέχρι το 2020, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας.

Όσο για τη σχέση μεταξύ διατροφής και κατάθλιψης, είναι ήδη γνωστό πως παίζει

ρόλο, με την τακτική κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, ψαριού και δημητριακών ολικής αλέσεως να έχουν μια θετική επιρροή.

**Πηγή:** [capital.gr](https://www.capital.gr)