

Consumul regulat de pește, îndeosebi a speciilor bogate în omega-3, acționează favorabil asupra riscului de a suferi de depresie, scrie sâmbătă passionsante.be.

Apariția și dezvoltarea depresiei depind în primul rând de factori personali și de mediu. Totuși meta-analiza publicată în Journal of Epidemiology&Community Health arată că elementul omega-3 din peștele gras (sardine, somon, hering, ton, păstrăv) are un real efect protector ce poate fi atribuit acțiunii ei asupra serotoninei și dopaminei, neurotransmițători implicați în depresie.

Sunt demne de luat în considerare și alte componente ale cărnii de pește, cum ar fi mineralele, vitaminele și proteinele. De remarcat că amatorii de pește au în general un mod de viață mai sănătos (mișcare, alimentație).

Cercetători chinezi de la Universitatea din Qingdao au trecut în revistă un mare număr de studii realizate pe această temă în ultimii cinci ani și au reținut circa 30, considerate cele mai serioase, desfășurate pe 150.000 de adulți. Prelucrarea rezultatelor a arătat că, la profiluri echivalente, consumul regulat de pește — îndeosebi de pește gras — duce la scăderea cu 17% a riscului de depresie, efectul fiind același atât la femei, cât și la bărbați.

Nutriționiștii recomandă în acest scop două porții de pește pe săptămână — din care el puțin una să fie de pește gras, încheie passionsante.be. AGERPRES