

# Cum sa combati depresia prin alimentatie

Articol de: anca axenia

Iti mai amintesti zicala care spunea ca "mananci bine, te simti bine"? Potrivit unui studiu realizat recent de medicii de la spitalul McLean, din cadrul celebrei universitati Harvard, anumite alimente au efect antidepresiv, avand aceleasi reactii asupra organismului precum medicamentele recomandate de obicei persoanelor depresive - cum ar fi de exemplu Prozac sau Zoloft.

Cercetarile sunt inca in desfasurare, studiile fiind realizate pana in prezent numai pe soareci de laborator. Asadar, daca suferi de depresie si urmezi un tratament medicamentos specific, nu renunta deocamdata la el. Cu toate acestea, specialistii considera ca anumite alimente contribuie considerabil la prevenirea sau tratarea depresiei.

"Alimentele pe care le consumam furnizeaza organismului 'combustibilul' cu care acesta functioneaza", afirma doctorul Bill Carlezon, coordonatorul proiectului de cercetare. "Dupa cum se stie, activitatea transmitatorilor neuronali si a neuronilor este esentiala si de ea depind starea fizica si psihica a oamenilor. Asadar, daca ii oferim organismului 'combustibil' de calitate inferioara, n-ar trebui sa ne mire faptul ca nu ne simtim bine".

Carlezon a aplicat aceleasi metode de cercetare folosite pentru descoperirea a numeroase tratamente antidepresive, impartind soarecii in doua grupuri si administrand primului grup doua tipuri de substante care se gasesc in alimentatie: acizi grasi Omega-3, pe care organismul nu-i poate produce in cantitate suficienta si uridina, care stimuleaza producerea energiei in organism. Concomitent, celalalt grup de soareci a primit medicamente antidepresive.

Experimentele au demonstrat ca acizii grasi Omega-3 au dat rezultate dupa o luna, iar uridina a fost eficace atat timp cat soarecii au fost alimentati ca atare. Dar, daca cele doua substante sunt administrate simultan, in interval de zece zile se observa aceleasi reactii precum la

soarecii care au primit medicamente antidepresive clasice.

Cum este posibil? Reactia este explicabila daca ne gandim la membranele celulare. Grasimile si colesterolul se depun, afectand membrana, care devine rigida si astfel circulatia compusilor chimici la nivel celular este compromisa. Acizii grasi Omega-3 inlatura blocajul creat, fapt care prezinta o importanta deosebita pentru mitocondrii (organite citoplasmaticice la plante si animale, alcatuite din proteine, lipide si enzime care asigura celulei energia necesara).

Mitocondriile sunt alimentate de uridina, iar aceasta, coroborata cu efectul acizilor grasi Omega-3, contribuie esential la imbunatatirea fluxului energetic in organism. "In viitor, vom auzi despre mitocondrii mai ales raportat la afectiunile de ordin psihic", afirma doctorul Carlezon.

Studiul acesta a condus, firec, la alte intrebari, care isi asteapta inca raspunsul. Consumul de uridina in cantitati mari este benefic pentru organism? Este bine sa luam suplimente de uridina? Ramane de vazut. Dar medicii care au coordonat studiul ne asigura ca, daca vom asigura organismului necesarul de acizi grasi Omega-3 si uridina, "ne aflam pe calea cea buna".

In concluzie, ce ar trebui sa mancam? In mod evident, alimente bogate in cei doi compusi despre care am vorbit.

#### Somon

Este bogat in acizi grasi Omega-3, care, prin faptul ca stabilizeaza tensiunea arteriala si contribuie la scaderea nivelului trigliceridelor, au un rol important in prevenirea afectiunilor cardiace si a anumitor forme de cancer. De asemenea, asa cum am vazut, sunt foarte utili in prevenirea si tratarea starilor depresive si a stresului.

#### Sfecla de zahar

Aceasta leguma este foarte bogata in uridina - care nu se prea regaseste in alimentele consumate in mod curent. Cel mai bine este sa o consumi proaspata, deoarece, in afara de faptul ca vei beneficia de un aport substantial de uridina, suplimentele nutritive existente in sfecla de zahar (beta caroten, calciu si fier) vor putea fi asimilate mult mai bine de organism.

#### Produsele din soia

Alimentele care contin soia sunt printre preferatele vegetarianilor, dar

consumul lor nu este foarte raspandit, cu toate ca sunt foarte sanatoase. Ele sunt bogate in amino acizi si nu contin colesterol. Asemenea somonului, contin acizi grasi Omega-3. Cercetarile au demonstrat ca branza de soia (tofu) este mult mai sanatoasa decat laptele obtinut din aceeaasi leguma, dar ambele previn cancerul de prostata, ateroscleroza, depresia si chiar osteoporoza.

### Nuci

Aceste fructe mici si ascunse in carcasa dura constituie o excelenta sursa de acid alfa linolenic, ce face parte din clasa acizilor grasi Omega-3. Conform unor studii, consumul zilnic a 2 grame de acid alfa linolenic protejeaza inima si previne afectiunile cardiace.

Asadar, nu ocoli aceste alimente, mai ales ca in aceasta perioada a anului esti predispusa la astenia de primavara, care nu iarta pe nimeni. Nu o poti combate in totalitate, dar cel putin, vei ameliora efectele ei.

Taguri articol: alimentatie, alimente, Somon, Sfecla de zahar, soia,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

