

## **La depressione? Colpa dei cambiamenti alimentari**

Il cambiamento delle abitudini alimentari nell'uomo negli ultimi 50 anni avrebbe giocato un ruolo fondamentale nella comparsa di alcuni disturbi mentali. A sostenerlo - pur non in modo conclusivo - è un gruppo di ricercatori della "Mental Health Foundation" (USA), secondo cui i cibi della dieta moderna genererebbero alterazioni nell'equilibrio nutrizionale umano. La progressiva riduzione del consumo di cibi freschi e l'aumento del consumo di zuccheri e grassi saturi avrebbero condotto all'aumento di casi di depressione e disturbi mnemonici.

Il dottor Andrew McCulloch, coordinatore della ricerca, afferma che «non è possibile ignorare gli effetti dell'alimentazione sulla salute mentale». Qualche esempio? La depressione sarebbe associata alla riduzione degli acidi grassi Omega-3 contenuti negli alimenti, specie nel pesce, la schizofrenia a bassi livelli di grassi polinsaturi, il morbo di Alzheimer alla carenza di frutta e verdura fresche e l'ADHD, la tanto discussa Sindrome da Iperattività e Deficit dell'Attenzione, può essere collegata a disordini nell'assimilazione del ferro. «Stiamo solo iniziando a comprendere come un organo o una funzionalità possa essere influenzato dai nutrienti derivati dai cibi», commenta McCulloch, «ma alcuni cambiamenti positivi nella dieta dei pazienti sottoposti alla ricerca hanno già prodotto interessanti miglioramenti».

Luca Poma - Portavoce nazionale di "GiuleManidaiBambini", la nota campagna italiana di farmacovigilanza in età pediatrica - ha a sua volta commentato: "non possiamo che accogliere con soddisfazione queste dichiarazioni, dal momento che sono perlomeno 18 mesi che i nostri specialisti richiamano l'attenzione della comunità scientifica circa le strette correlazioni tra l'alimentazione ed il grado di salute mentale di bambini ed adolescenti. La dieta è peraltro solo uno dei fattori - ha concluso Poma - che possono essere alla causa di squilibri quali la discussa ADHD, che più che una vera e propria malattia biologica si presenta sempre più inequivocabilmente come una costellazione aspecifica di sintomi, che rimandano in realtà spesse volte ad altre cause, di origine squisitamente medica, e non psichiatrica: sedare quindi il bambino con uno psicofarmaco quasi sempre ci porta a non indagare le vere cause del disagio, con il risultato di fare più male che bene al piccolo paziente".

**Fonte: Mental Health Foundation, redazione GiuleManidaiBambini, copyright (c) 2006 GiuleManidaiBambini**