

## **Olio di pesce contro la depressione**

***Ricerca australiana, salmone e sardine i piu' indicati***

SYDNEY, 5 DIC - Aggiungere olio di pesce alla dieta si e' dimostrato il trattamento piu' promettente per combattere la depressione. E' il risultato di una ricerca condotta da dietologi dell'universita' di Sydney, secondo cui gli acidi grassi omega-3, che si trovano naturalmente nei pesci oleosi e in alcuni cereali e noci, offrono il trattamento nutritivo piu' efficace per la depressione. Lo studio consiglia di mangiare 3 volte a settimana salmone, sardine, maccarelli o tonno fresco.

***(fonte: ANSA)***