



Результаты последних исследований указывают на то, что злоупотребление фастфудом может привести к депрессии, пишет Адриана Бацци на сайте газеты Corriere della Sera.

"Подтверждено: фастфуд увеличивает риск возникновения депрессии. Кто питается круассанами, маффинами и булочками, а также гамбургерами, хот-догами или пиццами-полуфабрикатами, на 51% больше подвержен риску заболеть по сравнению с теми, кто не ест подобную пищу или употребляет ее лишь изредка. Об этом говорится в исследовании, проведенном университетом Лас-Пальмаса при сотрудничестве с университетом Гранады", - пишет издание.

"Даже небольшие количества такой еды увеличивают шанс заболеть", - утверждает Альмудена Санчес-Виллегас, автор исследования, проводившегося с участием 9 тыс. добровольцев, не страдавших депрессией. В ходе эксперимента изучался также вопрос, кто отдает предпочтение быстрой еде. Прежде всего, это одинокие люди, которые не занимаются спортом и питаются кое-как, часто они курят, а работают более 45 часов в неделю. "Необходимо ограничивать употребление фастфуда, поскольку он влияет не только на физическое состояние, но и на психическое здоровье", - настаивает исследовательница. Ее команда установила, что на сердце и мозг негативно влияют транс-жирные кислоты, в огромном количестве присутствующие в "обвиняемых" блюдах, в то время как защитную роль играют полинасыщенные жирные кислоты и оливковое масло, пишет автор статьи.

Адриана Бацци  
Corriere della Sera

Источник материала: [InoPressa.ru](http://InoPressa.ru)