

Scritto da Alessandra Rebecchi
Venerdì 15 Gennaio 2010 14:50



Gli studiosi **dell'Università di Melbourne** in Australia hanno da poco pubblicato sull'*American Journal of Psychiatry* una loro ricerca, secondo la quale le donne che seguono

una dieta sana

corrano un rischio molto inferiore di soffrire di ansia, depressione e disturbi cardiaci rispetto a quelle che mangiano in modo sregolato.

Per 10 anni è stato seguito un campione di un migliaio di donne di età compresa tra i 20 e i 93 anni, con costanti esami di laboratorio e questionari sulla dieta, sulla salute fisica e mentale: dallo studio è emerso che le donne che hanno una dieta ricca di cibi grassi o altamente raffinati hanno una maggior incidenza di problemi mentali.



L'autrice della ricerca, **Felice Jacka** ha spiegato all'Ansa che una cattiva dieta ha effetti negativi sul sistema immunitario e questo, attraverso una sistematica infiammazione dell'organismo, porta a scompenso psichici.

L'infiammazione è **asintomatica** ed è rilevabile solo attraverso esami di laboratorio: una corretta alimentazione, ricorda poi la ricercatrice, è formata da verdura, frutta, pesce, legumi e cereali integrali. Da questo si evince quanto la nostra amata

dieta mediterranea

sia sana.

Approfondimenti: Sito [ANSA](#) e sito [dell'American Journal of Psychiatry](#)