

Controllare la **glicemia** aiuta a controllare il **peso**.

LibraMed Kit

Con una confezione LibraMed compresse (per 23 giorni di trattamento),
il libretto illustrativo "Conosci il tuo corpo, scegli il tuo cibo"
e il glucometro per misurare la glicemia.



OFFERTA
SPECIALE
€ 54,80
ANZICHÈ € 108

NOVITÀ

PER DIFFONDERE IL METODO

Oltre al kit, puoi proporre il metodo alimentare con tutti i prodotti della linea **LibraMed, Adiprox e Lynfase**: avrai a disposizione ulteriori glucometri e libretti guida al metodo.

IL MARKETING MIX DELL'OPERAZIONE 2019

- Webinar live dedicati ai consumatori
- Tutorial di formazione professionale
- Merchandising dedicato
- Tour "La Buona Salute" con il dottor Rossi
- Promozione "Trattamento Metabolico"

SONO DISPOSITIVI MEDICI CE 0373

SONO DISPOSITIVI MEDICI E DISPOSITIVI DIAGNOSTICI IN VITRO CE

Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso.

PER SCOPRIRE TUTTI I DETTAGLI DELL'OPERAZIONE
CONTATTA L'AGENTE DI ZONA O L'UFFICIO COMMERCIALE
(frontoffice@aboca.it – 0575/746316)

Aboca S.p.A. Società Agricola - Loc. Aboca, 20 - 52037 Sansepolcro (AR)
www.aboca.com

MATERIALE AD ESCLUSIVO USO PROFESSIONALE

Aboca
Innovazione per la salute

CIBO & DEPRESSIONE:

UNA RELAZIONE ANCORA SOTTO INDAGINE



di **Erika Lupi**, farmacista

Esistono significative associazioni tra depressione, malattie fisiche e altre malattie mentali, l'uso di droghe ricreative e comportamenti suicidari. Pertanto, la depressione è un grave problema di salute pubblica e multidisciplinare. Lo studio di questa malattia è necessario per sviluppare strategie che ne riducano i sintomi e prevengano i suoi effetti devastanti.

Diversi studi hanno indagato la relazione tra dieta e depressione. In particolare, alcuni studi hanno suggerito che una dieta sana possa ridurre il rischio di insorgenza e altri hanno trovato un'associazione tra stress ossidativo e depressione. Non è sicuro se lo stress ossidativo sia una conseguenza di una dieta malsana, della depressione stessa o di entrambi. Pertanto, studi recenti hanno proposto che la depressione possa essere trattata mediante somministrazione di antiossidanti. In particolare, è stato evidenziato che l'N-acetil-cisteina riduceva significativamente la depressione. Va notato che una dieta sana fornisce normalmente una quantità sufficiente di antiossidanti che possono ridurre lo stress ossidativo.

Una dieta sana fornisce inoltre una buona fonte di triptofano e inositolo, importanti per la sintesi dei neurotrasmettitori, che operano come messaggeri secondari in numerose vie di trasmissione del segnale nel sistema nervoso. I legumi sono importanti fonti di triptofano, magnesio e esafosfato di inositolo, noto anche come fitato (che è parzialmente trasformato in inositolo nell'intestino). D'altra parte, alcuni componenti della dieta, come gli zuccheri raffinati, possono indurre stress ossidativo e sembrano aumentare il rischio di comportamenti depressivi. Esistono anche prove del fatto che l'alta aderenza alla dieta mediterranea (che ha elevate quantità di frutta, verdura, cereali integrali, legumi e noci) sia associata a un minor rischio di sintomi depressivi, in particolare negli uomini.

Grazie a studi su gruppi di volontari sottoposti a diverso regime alimentare, sono state registrate differenze significative tra individui che differiscono nel consumo di legumi, frutta, verdura piuttosto che dolci e zuccheri raffinati. Nello specifico, sono state registrate percentuali elevate di individui depressi che non consumavano



legumi e soltanto 3 o più porzioni di frutta e verdura a settimana. Mentre una percentuale alta di individui depressi consumava dolci e zuccheri raffinati. L'ipotesi che è stata formulata quindi consiste nel fatto che uno scarso consumo di legumi, un basso consumo di frutta e verdura (<3 porzioni / settimane) e l'elevato consumo di dolci e zuccheri raffinati (≥3 porzioni settimanali) caratterizzano un'alta percentuale di individui affetti da depressione.

I legumi sono ricchi di triptofano, inositolo, magnesio e altri nutrienti importanti, come fibra, acido folico e acidi grassi omega-3. Studi precedenti hanno stabilito un effetto benefico del consumo di triptofano, inositolo e magnesio sul benessere mentale degli individui. Ad esempio, uno studio trasversale ha dimostrato che un'assunzione più elevata di triptofano è associata ad una minore prevalenza di depressione nelle giovani donne. Precedenti studi hanno anche riportato un minor consumo di frutta e verdura negli individui depressi, e questo è coerente con la presenza di maggiore stress ossidativo. Anche la perossidazione lipidica sembra giocare

un ruolo nelle alterazioni dietetiche correlate ai disturbi comportamentali. È importante notare che l'alto stress ossidativo può indurre altre patologie e un alto livello di specie reattive dell'ossigeno (perossidi, superossido, radicale idrossile, ossigeno singoletto, alfa-ossigeno, noto come stress ossidativo) è correlato a risposte autoimmuni. Quindi, ci sono prove abbondanti che il consumo di determinati alimenti è associato alla depressione e ad uno stato patologico che può condurre alla depressione. Tuttavia, sono necessari ulteriori studi per determinare il possibile effetto protettivo di diversi alimenti sullo sviluppo della depressione.

Quello che è emerso finora, e che può fornire già un'importante indicazione su quale dieta preferire, è che individui non affetti da depressione consumano più legumi, frutta e verdura e meno dolci e pasticcini rispetto a quelli con sintomi depressivi.

BIBLIOGRAFIA/SITOGRAFIA

"Possible relation between consumption of different food groups and depression" G. Grases, M. A. Colom, P. Sanchis and F. Grases