

# newsfoòd.com

Puoi ritrovare quest'articolo alla pagina: <http://www.newsfood.com/q/59da6ff8/i/>

DIETA VEGETARIANA

Una ricerca del National Center for Global Health and Medicine, diretta dal dottor Akiko Nanri pubblicato da "European Journal of Clinical Nutrition"

## La dieta vegetariana "made in Japan" combatte la depressione

La cucina giapponese può essere d'aiuto nell'impedire lo sviluppo della malattia

© NEWSFOOD.com - 09/07/2010



Seguire una [dieta vegetariana](#) (soprattutto se con un tocco orientale) aiuta contro la [depressione](#), sia prevenendo la malattia che riducendone i sintomi.

E' la conclusione di una ricerca del National Center for Global Health and Medicine (di Tokio, Giappone), diretta dal dottor Akiko Nanri pubblicato da "European Journal of Clinical Nutrition".

La squadra del National Center ha lavorato con 500 volontari, facendo compilare 2 questionari distinti. **La prima serie di domande riguardava le abitudini a tavola, la seconda eventuali sintomi depressivi.**

**Mettendo assieme i dati, è stato innanzitutto notato come gli stili alimentari ricadessero in tre categorie: la classica occidentale, basata su una ricca colazione, la dieta a base di grassi animali e, infine, quella a base vegetale.**

Successivamente, tali modelli sono stati messi in rapporto ai sintomi depressivi dei proprietari. **Nanri e colleghi hanno così scoperto come la dieta vegetale del Giappone riducesse del 44% i sintomi della depressione rispetto agli altri 2 sistemi.**

Secondo il dottor Mizoue, coinvolto nel lavoro, il merito della ricerca è "Aver un'analisi basata non sulle singole sostanze nutritive, ma sui modelli alimentari. Non possiamo affermare che tutti coloro che mangiano male svilupperanno sintomi depressivi, ma possiamo credere nella possibilità che la [cucina giapponese](#) possa essere d'aiuto nell'impedire lo sviluppo della malattia".

Inoltre, il medico ricorda come il modello di [dieta giapponese](#) (vegetale, ma anche mista) prevede oltre alla **soia, anche carote, zucche, funghi, vegetali verdi, cavoli cinesi, rape, ravanelli, verdure, tofu, alghe, patate, frutta e tè verde.**

**Fonte:** A Nanri, Y Kimura, Y Matsushita, M Ohta, M Sato, N Mishima, S Sasaki, T Mizoue, "Dietary patterns and depressive symptoms among Japanese men and women", European Journal of Clinical Nutrition (19 May 2010) doi:10.1038/ejcn.2010.86

[Matteo Clerici](#)

**ATTENZIONE:** l'articolo qui riportato è frutto di ricerca ed elaborazione di notizie pubblicate sul web e/o pervenute. L'autore, la redazione e la proprietà, non necessariamente avallano il pensiero e la validità di quanto pubblicato. Declinando ogni responsabilità su quanto riportato, invitano il lettore a una verifica, presso le fonti accreditate e/o aventi titolo.

Testata giornalistica - n. 638 del 23/02/2010 - Registro stampa Trib. Alessandria - Direttore responsabile: Giuseppe Danielli © 2005 Editrice Taro - P.IVA 01873460065 - 15100 Alessandria [Contatti]

powered by  **FREQUENZE**  
software  
DOING MORE WITH LESS