

Wpływ jedzenia na psychikę – co mówią badania?

13 stycznia 2020

Żywnienie znacząco wpływa na zdrowie psychiczne i samopoczucie, choć wpływ poszczególnych diet jest jeszcze słabo poznany. To wyniki analizy dostępnych badań.

Naukowcy z Uniwersytetu w Göteborgu na łamach pisma „European Neuropsychopharmacology” opisali poznane dotąd zależności między tym, co ktoś je – a tym, jak się czuje. Przeanalizowali dostępną literaturę naukową na ten temat.

„Odkryliśmy dowody na powiązanie między złą dietą a pogorszeniem zaburzeń nastroju, w tym stanów lękowych i depresji. Jednakże wiele powszechnych przekonań na temat efektów poszczególnych składników nie ma wsparcia w postaci solidnych dowodów” – mówi główna autorka opracowania, prof. Suzanne Dickson.

Dobrze udokumentowana jest np. relacja między bogatą w warzywa i oliwę tzw. dietą śródziemnomorską a korzyściami dla zdrowia psychicznego. Między innymi chroni ona do pewnego stopnia przed lękami i depresją.

Badacze zauważyli też np., że dieta bogata w tłuszcze i uboga w węglowodany (tzw. dieta ketogeniczna) pomaga dzieciom z epilepsją, zaś niedobory witaminy B12 powodują zmęczenie, osłabiają pamięć i sprzyjają depresji.

Wiadomo też, że żywienie w czasie ciąży i na wczesnym etapie życia jest istotne dla funkcjonowania mózgu w późniejszym okresie.

Jeśli chodzi o zdrową dorosłą populację, wpływ jedzenia nie wydaje się aż tak silny.

„W przypadku zdrowych dorosłych wpływ diety na zdrowie

psychiczne jest stosunkowo niewielki, a przez to wykrycie tych zależności jest trudne: może być tak, że dietetyczna suplementacja działa tylko, jeśli pojawiają się jakieś niedobory spowodowane złym żywieniem. Musimy też wziąć pod uwagę genetykę: subtelne różnice w metabolizmie mogą powodować, że różni ludzie inaczej reagują na zmiany w diecie” – podkreśla prof. Dickson.

Autorzy pracy nie znaleźli jednak znaczących dowodów na wpływ wielu popularnych suplementów, np. z witaminą D, ani z produktami, które miałyby wpływać na ADHD czy autyzm.

„Jeśli chodzi o konkretne zaburzenia, zwykle natrafialiśmy na mieszane informacje. Na przykład w kwestii ADHD – można zauważyć, że zwiększenie ilości rafinowanego cukru nasila ADHD i hiperaktywność, zaś jedzenie większej liczby owoców i warzyw zdaje się przed tym chronić. Jednak dostępnych jest na ten temat stosunkowo niewiele badań, a duża część z nich nie prowadzono wystarczająco długo, by wykazać długofalowe efekty” – wyjaśnia prof. Dickson.

Naukowcy zwracają jednocześnie uwagę, że psychiatria żywieniowa to młoda dziedzina, a badania w jej zakresie trudno się prowadzi. Jedzenia nie można np. badać tak, jak leków, kiedy pacjentom z grupy kontrolnej podaje się placebo. Niewiele też wiadomo nt. mechanizmów działania różnych składników żywieniowych na psychikę.

„Główne przesłanie tej pracy jest takie, że wpływ diety na zdrowie psychiczne jest realny, jednak potrzeba ostrożności przy wyciąganiu wniosków na podstawie wstępnych dowodów. Potrzebne są kolejne badania nad długofalowym wpływem codziennej diety” – podsumowuje prof. Dickson.

Na podstawie: [ScienceDirect.com](https://www.sciencedirect.com)

Źródło: [NaukawPolsce.PAP.pl](https://naukawpolsce.pap.pl)