

آیا مصرف مکمل‌ها مانع از افسردگی می‌شود؟

تهران (پانا) - مطالعات جدید به بررسی این موضوع پرداخته که آیا مصرف مکمل‌های غذایی و تغییر عادات غذایی منجر به پیشگیری از افسردگی می‌شود یا خیر؟

به گزارش ایسنا، در حال حاضر جهان با دو اپیدمی مهم از جمله چاقی و افسردگی روبروست که یکی به سلامتی جسمی و دیگری به سلامت ذهنی مرتبط است اما هر دو می‌توانند به گونه‌ای برهم اثرگذار باشند.

مطالعات قبلی حاکیست افرادی که اضافه وزن یا چاقی دارند، بیشتر با احتمال تجربه افسردگی مواجه‌اند و این یافته‌ها متخصصان را بر آن داشته تا تاثیر ایجاد تغییر در رژیم غذایی بر کاهش افسردگی را بررسی کنند.

مطالعات جدید گروه تحقیقاتی دانشگاه‌های "اکستر" انگلیس، "وریچ" آمستردام، جزایر "بالئاری" در "الما ده مایورکا"ی اسپانیا و "لایپزیگ" آلمان به بررسی تاثیر استراتژی‌های مختلف رژیم غذایی بر پیامدهای سلامت روان در افراد دارای اضافه وزن یا افراد چاق پرداخته است.

یافته‌های این مطالعات این امیدواری را ایجاد کرده که برخی مداخلات رژیم غذایی می‌توانند در جلوگیری از افسردگی مفید باشند، هر چند تنها ایجاد تغییرات غذایی در این مورد کافی نیست.

متخصصان در این مطالعه روی ۱۰۲۵ نفر شرکت کننده که تمامی آن‌ها دارای شاخص توده بدنی (BMI) بالاتر از ۲۵ بوده که به معنای اضافه وزن یا چاقی است، آزمایشی انجام دادند.

شرکت کنندگان در این مطالعه در چهار کشور مختلف ایالات متحده، آلمان، هلند و اسپانیا زندگی می‌کردند و ارزیابی‌های تخصصی همه آن‌ها را در معرض خطر ابتلا به افسردگی قرار داده بود اگرچه هیچ یک از آن‌ها در ابتدای مطالعه افسردگی نداشتند.

متخصصان به طور تصادفی به حدود نیمی از داوطلبان به صورت روزانه مکمل‌های غذایی از جمله اسید فولیک، ویتامین D، روغن ماهی امگا ۳، روی و سلنیوم دادند و به نیمی دیگر دارونما دادند.

نیمی از شرکت کنندگان در گروه درمانی نیز مداخلات روانشناختی و رفتاری را با هدف کمک به بهبود عادات غذایی خود انجام دادند.

متخصصان پس از یک دوره پیگیری یک ساله دریافتند که مصرف مکمل‌ها هیچ گونه محافظتی در برابر افسردگی در مقایسه با دارونما ندارد.

رفتار درمانی برای تشویق به عادت‌های غذایی بهتر نیز نتایج مثبتی در پی داشت اما این نتایج بسیار قابل توجه نبود و مانند مصرف مکمل‌ها نتوانست نقش مهمی در جلوگیری از افسردگی ایفا کند.

بنا بر گزارش سایت تخصصی مدیکال نیوز تودی، متخصصان در پایان اعلام کردند که مطالعات آن‌ها به طور کلی سه نتیجه‌گیری در پی داشته است. اولین نتیجه‌گیری این مطالعه آن است که یک الگوی غذایی سالم، مانند رژیم غذایی مدیترانه‌ای سرشار از میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، ماهی، آجیل‌ها، روغن زیتون بوده و گوشت قرمز و لبنیات پر چرب کمی در آن مصرف می‌شود و ممکن است خطر ابتلا به افسردگی را کاهش دهد.

دومین نتیجه&zwnj&گیری نیز حاکی از آن است که در افراد چاق، کاهش وزن می&zwnj&تواند منجر به کاهش علائم افسردگی شود و سومین نتیجه&zwnj&گیری نشان می&zwnj&دهد شواهد موجود، استفاده از مکمل&zwnj&های غذایی را به منظور جلوگیری از افسردگی تایید نمی&zwnj&کند