



A kutatók ezzel megerősítették azokat a korábbi vizsgálatokat, amelyek összefüggésbe hozták a mentális betegséget a rossz minőségű gyorsételekkel.

A szakemberek azt is megállapították, hogy egyes élelmiszerek, mint például az egészséges omega-9 zsírsavakban gazdag olívaolaj fogyasztása hatékony lehet a mentális betegségek kialakulása ellen vívott harcban. A széleskörű tanulmányt a *spanyolországi Navarra Egyetem* és a

Kanári-szigeteki Las Palmas de Gran Canaria Egyetem

kutatói készítették, akik hat éven keresztül követték figyelemmel és elemezték tizenkétezer önkéntes táplálkozási szokásait és életmódját.

A vizsgálat kezdetén a résztvevők egyikénél sem diagnosztizáltak depressziót, a végén 657-en szenvedtek a betegségtől. "A fokozott mennyiségű transz-zsírt (folyékony olajból mesterséges hidrogénezéssel előállított, szilárd zsírok) fogyasztó résztvevők körében 48 százalékra növekedett a depresszió kockázata, szemben azokkal, akik nem fogyasztottak ilyen típusú zsírokat" - összegezte az eredményeket **Almudena Sanchez-Villegas**, a tanulmány vezető szerzője.

A szakember azt is kiemelte, hogy "minél több transz-zsírt fogyasztott valaki, annál jobban súlyosbodtak a zsírsavak káros hatásai". A hal- és növényi eredetű olajokban található többszörösen telítetlen zsírsavak, valamint az olívaolaj hatásainak elemzésével azt is sikerült kimutatni, hogy ezek fogyasztása "a depresszió kialakulásának alacsony kockázatával van összefüggésben".

A *PLoS ONE* című, nyílt hozzáférésű internetes tudományos folyóiratban megjelent tanulmány ugyanakkor elismerte, hogy a vizsgálat egy olyan európai nemzet lakóira terjedt ki, ahol viszonylag alacsony - a bevitt energiamennyiség mindössze 0,4 százalékát teszi ki - a transz-zsír fogyasztása.

A tanulmány szerint ma mintegy 150 millió ember szenved depressziótól világszerte, és a számuk jelentősen megnőtt az elmúlt években. Ennek oka, hogy a "nyugati táplálkozási szokásokban radikális változások történtek a zsírsavak fogyasztása terén. Bizonyos jótékony hatású zsírsavakat - így a hal- és növényi eredetű olajokban, valamint magvakban található egyszeresen- és többszörösen telítetlen zsírsavakat - egyszerűen lecseréltük a húsokban, margarinokban és egyéb termékekben, például a tömeggyártásban készülő tésztafélékben és gyorsételekben lévő telített- és transz-zsírokra.

A kutatóknak azt is sikerült megállapítaniuk, hogy a halálos kimenetelű szív- és érrendszeri betegségre, illetve annak kialakulására is "hasonló hatással lehet az ilyen étrend".

Forrás: MTI