Le régime méditerranéen combat aussi la dépression

Par ***mogirard***
Créé le ***06/04/2017 - 12:49***

Le régime méditerranéen combat aussi la dépression

Jeudi, 06/04/2017 - 11:49 0 commentaire

- Diminuer la police
- Augmenter la police
- Imprimer
- Version PDF

-
- Tweeter
-
-

1 avis :

zoom

Des chercheurs de l?Université Deakin (Geelong, Australie) ont établi un lien entre humeur et alimentation. Menée par l?équipe de Felice Jacka et Michael Berk, la très bien dénommée étude Smiles (Supporting Modification of lifestyle in Lower Emotional States) a suivi une soixantaine de patients tous déprimés, sous antidépresseurs ou en psychothérapie, atteints de dépression modérée à sévère, selon le score sur une échelle de la dépression, celle de Montgomery-Asberg.

La moitié d?entre eux a reçu sept consultations nutritionnelles de 60 minutes pour les aider à adopter un régime méditerranéen dit ModiMedDiet, faisant la part belle à l?huile d?olive et à dix autres aliments. L'autre moitié n?a pas été incitée à modifier ses habitudes nutritionnelles mais en revanche des séances de maintien du lien social leur ont été proposées.

À l'issue des douze semaines de l'étude, les chercheurs ont observé une différence statistiquement significative de 7,1 points sur l?échelle de dépression de Montgomery-Asberg en faveur du groupe ayant adopté le régime méditerranéen, avec quatre fois plus de rémissions dans ce groupe. « Cet essai est le premier à répondre explicitement à la question : si j'améliore mon alimentation, ma santé mentale s'améliorera-t-elle ? », commentent les auteurs. Ces résultats doivent maintenant être reproduits. Selon

les chercheurs, ce régime pourrait agir sur la plasticité neuronale, le microbiote intestinal, l?inflammation et le stress oxydatif.

Article rédigé par Georges Simmonds pour RT Flash

BCM

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- Tweeter
-

- **Nombre de consultations :** 250
- **Publié dans :** Médecine
- **Partager :**
  - Facebook
  - Viadeo
  - Twitter
  - Wikio

Médecine alimentation cerveau dépression graisses méditerranéen régime stress

---

URL source: https://www.rtflash.fr/regime-mediterraneen-combat-aussi-depression/article