

Scris de newsreporter pe 04 august 2021, 11:25

Dieta vegetariana este asociata unui risc mai mare de depresie

Dietele vegetariene ar putea fi legate de un risc mai ridicat de depresie, potrivit unei meta-analize uriase realizate de cercetatorii de la Universitatea Bochum din Germania, scrie IFL Science, potrivit HotNews.



image-2021-08-3-24955918-46-cercetatorii-nu-inteleg-deocamdata-
legatura-dintre-vegetarianism-depresie.jpg

Cercetarea, care a fost realizata pe aproape 50.000 de persoane, intareste constatarile unor studii anterioare care au legat renuntarea la carne cu o probabilitate mai ridicata de depresie insa motivele fenomenului raman in continuare necunoscute.

Pentru a identifica o potentiala corelatie, cercetatorii germani Sebastian Ocklenburg si Jette Borawski au realizat o meta-analiza pe scara larga asupra studiilor publicate care au comparat indicatorii privind depresia ale unor persoane vegetariene si ale unora care consuma carne.

Dupa eliminarea datelor duplicat in analiza au ramas 8.057 de vegetarieni si 41.832 de persoane non-vegetariene.

Desi esantionul a fost mare, multi dintre participanti au provenit din tari similare astfel ca diversitatea studiului este relativ scazuta.

Cercetatorii au folosit apoi un program de statistica pentru a analiza multitudinea de studii pentru

a gasi suficiente date considerate relevante.

Speculatii privind cauzele depresiei in randul vegetarienilor

Dupa analizarea tuturor datelor oamenii de stiinta au descoperit o crestere semnificativa a indicatorilor legati de depresie in randul persoanelor vegetariene comparativ cu cele care consuma carne.

Cercetatorii subliniaza insa in lucrarea pe care au publicat-o ca nu vor sa traga concluzii pe baza rezultatelor, nefiind clar daca legatura este una cauzala provenita de la dieta sau daca persoanele depresive au o probabilitate mai ridicata de a alege o dieta vegetariana.

De exemplu, intr-unul dintre studiile incluse in analiza rezultatele arata ca adesea persoanele cu simptome de depresie au renuntat la carne dupa aparitia acestora, sugerand ca legatura nu este una cauzala.

Acesta sugereaza ca depresia ar putea face unele persoane mai atente privind ceea ce consuma sau ca depresia ar putea duce la o empatie mai ridicata fata de animale.

insa acestea sunt doar speculatii in momentul de fata. Acum ca au stabilit aceasta legatura, cercetatorii vor sa realizeze mai multe studii pentru a intelege natura sa.

Primul pas ar fi includerea mai multor tari in studii intrucat multe din acestea au fost realizate intr-un numar mic de tari.

[Hotnews](#)

ADRESA: <http://crct.ro/nydU>