

Mangiare sano: il consumo di frutta riduce il rischio di depressione

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

Commento a:

Li H, Sheng LT, Jin A, Pan A, Koh WP.

Association between consumption of fruits and vegetables in midlife and depressive symptoms in late life: the Singapore Chinese Health Study

J Nutr Health Aging. 2024 Jun;28(6):100275. doi: 10.1016/j.jnha.2024.100275. Epub 2024 May 28. PMID: 38810515

Valutare l'impatto a lungo termine di un'alimentazione ricca di frutta e verdura sui sintomi depressivi negli adulti: è questo l'obiettivo dello studio prospettico coordinato da Woon-Puay Koh, della National University of Singapore. Ai lavori ha preso parte la Nanjing Medical University a Jiangsu, Cina.

Lo studio è stato condotto su **13.738 persone** di etnia cinese residenti a Singapore, selezionate dai record del Singapore Chinese Health Study e seguite per circa 20 anni.

Dal 1993 al 1998, quando i partecipanti avevano un'età compresa fra 45 e 74 anni (valore medio: 52.4), è stato somministrato un questionario di 165 domande sul **consumo quotidiano** di frutta (14 tipi diversi) e verdura (25 tipi). I **sintomi depressivi** sono stati valutati con la Geriatric Depression Scale nel corso della terza fase di follow up (2014-2016), quando i partecipanti avevano un'età compresa fra 61 e 96 anni (media: 72.5). I dati grezzi sono stati rettificati in base alla storia clinica e al livello di attività fisica.

Questi, in sintesi, i risultati:

- dopo un follow medio di 19.6 anni, la **depressione** è stata diagnosticata a 3.180 partecipanti;
- il **consumo di frutta** correlava, in funzione della dose giornaliera, con un minore rischio di depressione: OR 0.71; 95% CI, 0.63-0.81; P-trend <0.01;
- i partecipanti che consumavano **almeno tre porzioni di frutta al giorno**, rispetto a quelli che consumavano meno di una porzione al giorno, hanno mostrato una minore probabilità di depressione correlata all'invecchiamento di almeno il 21%;
- l'andamento della correlazione si ripresentava categorizzando i diversi tipi di frutta **per indice glicemico**;
- i maggiori benefici si sono registrati soprattutto con **alcuni frutti specifici** (arance, mandarini, banane, papaya, anguria);
- il **consumo di verdura** non presenta invece una correlazione significativa con il rischio di depressione.

In sintesi:

- il consumo di frutta nel corso della vita, caposaldo della **dieta mediterranea**, riduce il rischio di depressione in tarda età;
- chi consuma maggiori quantità di frutta **in età più giovane** ha un minore rischio di sperimentare sintomi depressivi in età avanzata;

- l'associazione potrebbe essere dovuta ai livelli di antiossidanti e micronutrienti antinfiammatori presenti nella frutta, come vitamina C, carotenoidi e flavonoidi, che hanno dimostrato di ridurre lo stress ossidativo e inibire i **processi infiammatori** che possono influenzare lo sviluppo della depressione;
- il **periodo estivo**, complici le alte temperature, possono essere l'occasione per accrescere il consumo quotidiano di frutta, con il triplice vantaggio di combattere la disidratazione, fare il pieno di "energia pulita" e potenziare le difese nei confronti del rischio di depressione a lungo termine.