La dieta ipocalorica puo' influenzare la salute mentale?

Data 03 settembre 2025
Categoria psichiatria_psicologia

Molti soggetti che si sottopongono a diete ipocaloriche restrittive lamenteno sintomi negativi quali depressione, astenia, deficit della memoria. Un recente studio sembra confermare un legame tra sintomi fisici e cognitivi della depressione e una dieta ipocalorica.

Lo studio ha intervistato 28.525 uomini e donne adulti che hanno partecipato al National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) degli Stati Uniti tra il 2007 e il 2018 e al Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9), che valuta la gravità della depressione.

Sono stati rilevati 2508 casi con segni di depressione auto-riferiti, con un aumento piu' marcato per le persone che seguivano una dieta ipocalorica rispetto a quelle che non seguivano alcuna dieta specifica, soprattutto se uomini in sovrappeso.

I ricercatori si sono soffermati a lungo sulla distinzione tra diete ipocaloriche "sane" e "non sane" osservando che studi precedenti avevano osservato che diete "sane" (ricche di alimenti minimamente trasformati, frutta e verdura fresca, cereali integrali, noci, semi, proteine magre e pesce) presentavano un minor rischio di depressione mentre una dieta "non sana" (alimenti ultra-processati, carboidrati raffinati, grassi saturi, carni lavorate e dolci) era invece associata a un aumento del rischio di sintomi depressivi.

Il problema dell' alimentazione pero' e' troppo complesso per basarsi su una semplice e netta dicotomia. Sono in studio modelli dietetici mirati alla neuroprotezione, come la dieta Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay (MIND) e una dieta mediterranea modificata, che e' stata dimostrata in grado di ridurre i sintomi depressivi.

Le conclusioni sono che una dieta ipocalorica non e' sempre sinonimo una dieta sana, e che l'eccessiva attenzione sulle calorie potrebbe far trascurare altri nutrienti importanti per il corretto funzionamento del cervello. Monitorare la dieta e lo stato emotivo dei pazienti puo' quindi aiutare a garantire che i pazienti assumano i nutrienti necessari per una salute ottimale.

Come ormai e' prassi quasi costante, i ricercatori riconoscono la necessità di ulteriori studi di approfondimento sulla correlazione tra dieta e salute mentale.

DanieleZamperini

BMJ Nutrition, Prevention & Health https://nutrition.bmj.com/content/8/1/10

Medscape 18 agosto 2025.
https://www.medscape.com/s/viewarticle/this-diet-can-impact-mental-health-2025a1000lox?ecd=WNL_trdalrt_pos1_ous_250819_etid7651648&uac=368901HG&impID=7651648