

ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΜΕ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΝΕΟΤΕΡΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

Γιούσμης Βασίλειος, Ψυχίατρος-Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης

Παπανδρέου Ανδρέας,Εργοθεραπευτής-Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης

Η έλλειψη βασικών θρεπτικών συστατικών είναι γνωστό ότι συμβάλλει στην εμφάνιση παθολογικών καταστάσεων στην υγεία.

Τις τελευταίες δεκαετίες ολοένα και περισσότερα αποτελέσματα έγκριτων επιστημονικών μελετών συσχέτισαν άμεσα τη διατροφή και με τη ψυχική υγεία.



Πιο συγκεκριμένα , ο εγκέφαλος συνδέεται με το στομάχι μέσω του πνευμονογαστρικού νεύρου. Είναι το εγκεφαλικό νεύρο που εκτείνεται από τον εγκέφαλο στην κοιλιακή κοιλότητα και κατέχει σημαντικό ρόλο στη ροή της πέψης. Είναι υπεύθυνο για την κυκλοφορία χημικών ουσιών από το στομάχι στον εγκέφαλό και αντιστρόφως.

Μια από αυτές τις χημικές ουσίες είναι η σεροτονίνη. Οι ειδικοί στο Harvard Medical School προτείνουν διατροφή που περιλαμβάνει μη επεξεργασμένους υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, έμφαση στα λαχανικά, στα προϊόντα ολικής άλεσης και στα υγιεινά λίπη.

Το National Institute of Health κατέγραψε τις πιο κοινές διατροφικές ελλείψεις που παρατηρούνται σε ασθενείς με ψυχικές διαταραχές, οι οποίες είναι τα ω-3 λιπαρά οξέα, το σύμπλεγμα βιταμινών Β , τα μεταλλικά στοιχεία, συστατικά που είναι πρόδρομοι νευροδιαβιβαστών.

Πρόσφατη έρευνα μελέτησε την επίδραση σωματικής άσκησης και διατροφής στη γνωστική λειτουργία, εντοπίζοντας τα θρεπτικά στοιχεία που θωρακίζουν τον εγκέφαλο. Μεταξύ άλλων είναι οι βιταμίνες C,D,E, τα φλαβονοειδή, οι πολυφαινόλες. Επίσης νεότερη έρευνα κατέληξε στο ότι δίαιτα με υψηλό γλυκαιμικό δείκτη (λευκό ψωμί, αναψυκτικά, μπέικον, γλυκά) μπορεί να προκαλέσει συμπτώματα κατάθλιψης και εξάντλησης.

Συμπέρασμα: Οι διατροφικές παρεμβάσεις υποστηρίζουν την πρόληψη, την διατήρηση, ακόμα και την συμπληρωματική θεραπεία ψυχικών διαταραχών όλων των ηλικιακών ομάδων. Η ιατρική (και όχι μόνο) εκπαίδευση λαμβάνει υπόψη της ολοένα και περισσότερο τη σημασία του ρόλου της διατροφής στην Ψυχική Υγεία.