

ÓÓ

Deși nu e deloc surprinzător că alimentele pe care le mâncăm ne afectează dispoziția, *The Food Mood Connection* ne oferă informații valoroase și foarte necesare despre modurile specifice în care mâncarea ne susține sau ne afectează sănătatea mintală. E o carte care trebuie citită de oricine este interesat să descopere căile naturale prin care își poate îmbunătăți funcția cognitivă.

**dr. Amy Myers**, autoarea cărții  
*The Autoimmune Solution*  
and *The Thyroid Connection*

Suntem arhitecții creierului nostru în ceea ce privește atât structura, cât și funcția sa.

Și nu există nicio îndoială că mâncarea poate avea cea mai puternică influență asupra destinului creierului nostru. Bazându-se pe cercetări de ultimă generație, *The Food Mood Connection* ne oferă tot ce avem nevoie pentru a elabora un regim alimentar axat pe optimizarea sănătății și a performanței creierului.

**dr. David Perlmutter**, autorul cărților *Grain Brain* și *Brain Wash*

În această carte, dr. Uma Naidoo ne dezvăluie legăturile ascunse dintre mâncare, starea emoțională și creier. Ne spune cum poate fi ameliorată suferința profund cauzată de unele afecțiuni prin schimbări alimentare, toate recomandările fiind bazate pe date științifice solide. Fiecare capitol ne poartă într-o călătorie, expunând metodele prin care ne putem asigura bunăstarea mintii, analizând piața, meniul și dulapul cu condimente. E suficient să citești *The Food Mood Connection* și îți se face poftă de o stare de bine care îți ridică moralul!

**dr. William W. Li**, autorul cărții *Eat to Beat Disease*

OO

P U B L I C A  
A D U C E  
I D E I



ISBN:  
978-  
606-  
722-  
467-  
2



9 786067 224672

# THE FOOD MOOD CONNECTION

Un ghid esențial al alimentelor  
uimitoare care luptă cu  
**depresia, anxietatea, trauma, OCD,  
ADHD și multe altele**

**dr. UMA NAIDOO**  
psihiatru-nutriționist, Harvard Medical School



## 2

## Depresia: Probiotice, Omega-3 și stilul mediteranean de alimentație

„Haideți să fim sinceri, doctore, nu există nimic ce o masă bună să nu poată rezolva, nu-i aşa?”, mi-a spus Ted în prima lui vizită în cabinetul meu. Ted avea 39 de ani, era un antreprenor de mare succes care și-a dat seama că se simte deprimat – nefericit din cauza greutății sale și stresat de job și de nenumăratele responsabilități de acasă – și că folosea mâncarea ca să gestioneze situația și să se simtă mai fericit. Deși reușea să funcționeze în viața de zi cu zi, starea lui emoțională era una proastă și mâncarea părea să-i amelioreze suferința. În fiecare noapte, după ore lungi de muncă, lua cina, urmată imediat de un castron mare de înghețată. Apoi se aşeza, se uită la știri și mușca absent dintr-o ciocolată sau orice altceva găsea în căutările prin dulapul cu gustările copiilor. În tot acest timp, se bucura de un pahar de vin, sau două, sau trei.

Când a vorbit despre simptomele lui la consultația anuală, medicul de familie i-a sugerat să înceapă să ia Prozac. Deși era deschis la ideea unui antidepresiv, Ted a vrut întâi să exploreze alte opțiuni, cum ar fi strategiile nutriționale care să-l ajute să se simtă mai bine. Acela a fost momentul când m-a contactat pentru o programare.

Cred că Ted a fost surprins să mă audă empatizând cu el despre cât de tentant poate fi să alungi emoțiile negative mânăcând alimente nesănătoase. Deși sunt medic, sunt și eu om și știu cum e să-ți „mănânci sentimentele”. Dar mai înțeleg și că, deși te poate face să te simți bine pe moment, combaterea stărilor proaste cu mâncare nesănătoasă înseamnă că, la un

moment dat, vei ajunge să plătești prețul atât pe plan fizic, cât și mintal. Prețul plătit de Ted în plan fizic pentru mâncatul pe fond de depresie era evident – se îngrășase cu treisprezece kilograme, în pofida faptului că încerca să mânânce sănătos la mesele principale -, dar prețul la nivel mintal era și mai profund. Deși Ted credea că obiceiurile lui alimentare luptau cu depresia, de fapt ele nu făceau decât să o agraveze.

Ted avea dreptate cu privire la un singur lucru: mâncarea poate fi un medicament puternic. Dacă faci alegerile alimentare corecte, o masă bună poate „rezolva” aproape orice, inclusiv cum te simți în pielea și în viața ta. În acest capitol vom aprofunda toate modurile în care mâncarea poate face rău sau îți poate vindeca stările emoționale și vei învăța cum să mânânci ca să ai, pe cât posibil, cea mai fericită viață.

## DEPRESIA ȘI INTESTINUL TĂU

Când stresul atinge cote maxime și starea ta emoțională este afectată, e firesc să faci apel la mâncare care să te liniștească. Câți dintre voi v-ați trezit ca Ted, într-o stare de panică, scufundăți într-o canapea în fața unui televizor, cu un baton de ciocolată, un castron de înghețată sau o pungă de chipsuri de cartofi în mâna? Nu e surprinzător că în 2018, un studiu transversal efectuat în rândul studenților deprimate a descoperit că 30,3% mâncau alimente prăjite, 49% beau băuturi dulci și 51,8% mâncau alimente cu zahăr de două până la șapte ori pe săptămână.<sup>1</sup> S-a descoperit că femeile aveau o tendință și mai mare de a mâncă alimente nesănătoase când erau deprimate.

Bineînțeles, nu toată lumea care este deprimată se îndoapă cu alimente nesănătoase, pentru că depresia poate afecta diferit apetitul.<sup>2</sup> În cazul unora, depresia le taie din apetit. În cazul

altora, îi face să fie înfometăți. Multe persoane deprimate vor sări peste mese și vor face alegeri alimentare proaste, ceea ce este explicabil, având în vedere că depresia este asociată cu niveluri în scădere de neurotransmițători care regleză starea emoțională, cum ar fi serotonina. Astă poate face ca grija pentru sine, cum ar fi pregătirea unor mese sănătoase, să fie o adevarată provocare. Nu te poți gândi decât că *vrei să te simți mai bine*, iar alimentele de proastă calitate care sunt la îndemână pe moment, de genul batoanelor dulci sau chipsurilor de cartofi, par să funcționeze.

Dar uite cum stă treaba: de fapt chiar nu funcționează. Așa cum vei afla mai târziu în acest capitol, aportul ridicat de zahăr poate contribui la depresie și o poate agrava, după cum poate și crește şansele ca depresia să revină periodic în viața ta. Din fericire, există alimente care pot susține și îmbunătăți starea de spirit. Cum? Parțial, datorită relației complexe și fascinante dintre intestin și creier. Când vorbesc despre depresie și intestin cu pacienții mei, folosesc adesea expresia „intestinul trist”, o denumire glumeată pentru relația foarte serioasă dintre depresie și intestinul tău.

Așa cum am discutat în primul capitol, mâncarea schimbă genul de bacterii prezente în microbiomul tău intestinal. Bacteriile tale intestinale își pot pierde din diversitate ca urmare a dietei, declanșând un val de efecte negative asupra sănătății. De asemenea, mâncarea poate influența mesajele chimice pe care aceste bacterii le trimit din intestin către creier pe traseul nervului vag – semnale care te pot face să te simți și mai puțin deprimat, fie epuizat sau motivat și energizat.

Cercetările asupra animalelor i-au făcut prima oară pe savanți să emită teorii despre faptul că persoanele deprimate au populații de bacterii intestinale diferite față de cele care nu sunt deprimate. De exemplu, la șoareci, când centrul principal

de miros din creier este îndepărtat chirurgical, șoareci manifestă comportamente asemănătoare cu depresia. Aceste schimbări au fost însoțite de modificări ale bacteriilor intestinale. Cu alte cuvinte, inducerea depresiei la șoareci le modifică activitatea intestinului și bacteriile.

Studiile asupra oamenilor par să confirme această ipoteză. În 2019, psihiatra Stephanie Cheung și colegii săi au rezumat descoperirile din șase studii<sup>3</sup> care au analizat sănătatea intestinală la pacienții cu depresie. Cercetătorii au raportat că pacienții cu tulburare depresivă gravă aveau în microbiomul lor intestinal cel puțin 50 de tipuri de specii de bacterii diferite față de subiecții din grupul de control care nu aveau o tulburare depresivă gravă. Cercetări recente sugerează că speciile de bacterii asociate cu valori ridicate ale indicatorilor de calitate a vieții sunt afectate la subiecții deprimăți, în timp ce bacteriile care cauzează inflamația se găsesc adesea în cantități mai mari la persoanele care suferă de depresie. Astăzi comunică faptul că inflamația și depresia sunt strâns legate.

#### *Combaterea depresiei cu probiotice și prebiotice*

Dacă suferi de depresie provocată de intestin, cum îți resetezi microbiomul intestinal pentru a reveni la o stare mintală sănătoasă? Secretul este să crești cantitatea de probiotice și de prebiotice din dietă. Probioticele sunt bacterii vii care au beneficii pentru sănătate când sunt mâncate. Alimentele bogate în probiotice conțin bacterii benefice care îți ajută corpul și creierul. Un studiu pe animale din 2017 de la University of Virginia School of Medicine a indicat faptul că *Lactobacillus*, o bacterie intestinală unică care se găsește în mod obișnuit în culturile vii din iaurt, poate inversa depresia la șobolani. Bacteria este

un ingredient des întâlnit în formulele de suplimente cu probiotice pentru uz uman. Descoperiri similare s-au făcut de curând și la oameni.

Prebioticile sunt în esență hrana pentru bacteriile utile, anumite tipuri de fibre pe care noi nu le putem procesa, dar pe care le pot digera bacteriile bune din intestinul nostru. Pentru ca probioticele să fie eficiente, e util ca ele să aibă alimente prebiotice la dispoziție în intestin pentru a le digera. Probioticile descompun prebioticile pentru a forma acizi grași cu catenă scurtă care ajută la reducerea inflamației din intestin, blochează creșterea celulelor cancerioase și ajută la creșterea celulelor sănătoase.

În 2010, Michael Messaoudi și colegii săi au studiat 55 de bărbați și femei sănătoase care au primit aleatoriu timp de 30 de zile fie o formulă de probiotice, fie un placebo.<sup>4</sup> Înainte și după tratament, subiecții cercetării au completat chestionare despre starea lor emoțională. Au oferit și probe de urină pentru ca nivelurile lor de cortizol, principalul hormon al stresului din organism, să poată fi verificat.

Prin comparație cu grupul placebo, cei din grupul cu probiotice au raportat mai puțină depresie și nivelurile urinare de cortizol au fost mai scăzute, indicând faptul că creierele lor erau mai puțin deprimate și mai puțin stresate.

De ce s-a întâmplat așa? Anumite specii de bacterii intestinale au abilitatea de a crește nivelurile de compuși chimici din creier, cum ar fi acidul gamma-aminobutiric, care poate grăbi vindecarea depresiei și a altor afecțiuni mintale.<sup>5</sup>

Probioticile sunt disponibile ca suplimente, dar e de preferat să îți mărești nivelurile de bacterii prietenoase prin surse alimentare. Iaurtul cu culturi vii este una dintre cele mai bune surse de probiotice; evită doar iaurturile cu fructe care sunt pline de zahăr adăugat. Printre alimentele bogate în probiotice

se numără tempeh, miso și natto (produse din boabe de soia fermentate); varza murată; kefirul (iaurt acru); kimchi (murătură coreeană); kombucha (o băutură fermentată din ceai); laptele băut și anumite brânzetură, cum ar fi cașcavalul cheddar, brânza mozzarella și Gouda. Alte exemple de alimente bogate în probiotice sunt leguminoasele, legumele, ovăzul, bananele, fructele de pădure, usturoiul, ceapa, frunzele verzi de păpădie, sparanghelul, anghinarea de Ierusalim și prazul.

Pentru o exemplificare a puterii probioticelor, să vedem cazul pacientei mele, Rosa. Ea a citit despre activitatea mea în domeniul psihiatriei nutriționale într-un număr despre probiotice al *Wall Street Journal* și l-a rugat pe pneumologul ei să o trimită la mine. Avea o formă gravă de astm și stătuse mult prin spitale, suferind de infecții pulmonare bacteriene, virale și fungice grave. Medicii ei nu mai puteau ține pasul cu infecțiile. A primit tratament cu mai multe antibiotice și alte medicamente despre care ea credea că îi afectaseră microbiomul.

Deși Rosa era departe de a avea o boală în fază terminală, a ajuns la mine într-o stare fragilă, epuizată emoțional, având parcă senzația că viața nu merita trăită. Își pierduse pofta de mâncare, slăbise și se chinuia să mănânce mâncarea de spital în timpul tratamentelor. Având în vedere că microbiomul ei era clar afectat de medicamentele pe care le luase pentru mai multe infecții pulmonare, am discutat cu ea despre utilizarea atât a alimentelor probiotice și prebiotice în dieta ei zilnică, cât și despre creșterea aportului de fructe și legume proaspete.

A renunțat la croasantul ei de la micul dejun pentru un iaurt grecesc simplu garnisit cu fructe de pădure, scorțisoară și un strop de miere. Mi-a folosit rețeta pentru sosul de salată pe bază de kefir și l-a adăugat la o salată verde sănătoasă cu fasole, frunze verzi de păpădie și ridichi pentru prânz. A adăugat ceapă și usturoi la toate garniturile din legume și a pus praz în supe. A început să bea kombucha și a folosit rețeta mea

de cartofi dulci cu glazură de miso (pagina 344) ca garnitură pentru cina ei cu somon la cuptor (pagina 312). De fapt, i-a plăcut atât de mult gustul de pastă de miso, încât a început să o folosească la garnitura ei zilnică de legume (preferatul ei era sparanghelul la grătar), incorporând astfel în dietă o altă sursă de probiotice.

Deși a durat până i s-a vindecat microbiomul, a început să se simtă mai vioarie, mai puțin obosită și cu mintea mai puțin „încețoșată” după două sau trei săptămâni de la modificarea dietei. Sunt fericită să spun că acum îi merge extraordinar de bine, mănâncă mai sănătos, anul acesta nu a mai fost internată în spital pentru infecții și, cel mai important, nu mai e deprimată și se simte din nou bine.

## ALIMENTE CARE ÎȚI AMORȚESC SIMȚURILE

Există multe alte moduri în care mâncarea pe care o consumi îți poate afecta starea de spirit. Așa cum a arătat un studiu din 2019 făcut de Heather M. Francis și colegii ei, există dovezi puternice că alimentația de proastă calitate are legătură cu depresia.<sup>6</sup> Fie că vrei să-ți iei la revedere de la simptomele de depresie pe care le ai acum sau vrei să te asiguri că nu te copleșește o stare proastă, asigură-te că lași următoarele alimente pe rafturile magazinului alimentar.

### Zahăr

Deși literatura de specialitate susține ideea încetătenită de mult timp că o stare proastă te poate face să consumi prea multe gustări cu zahăr, tot ea sugerează și că opusul acestei

afermații ar fi adevărat: cu cât mănânci mai mult zahăr, cu atât sunt șanse mai mari să fii deprimat. În 2002, Arthur Westover și Lauren Marangell au descoperit o corelație strânsă între cei care consumau zahăr și suferinții de depresie.<sup>7</sup> Din punct de vedere statistic, 1 este o corelație perfectă. Cercetătorii nu ajung aproape niciodată la asta, pentru că există mereu excepții. Dar, în studiul lor, acești cercetători au raportat o corelație de 0,95 între consumul de zahăr și depresie – asta e foarte aproape de 1. Iar acest lucru a fost valabil în șase țări!

În 2019, o meta-analiză a zece studii observationale publicate anterior, care au inclus 37 131 de persoane cu depresie, a concluzionat că un consum de băuturi îndulcite cu zahăr crește riscul de depresie la oameni. Dacă beau doar puțin mai mult de o doză de băutură carbogazoasă pe zi (aproximativ 45 de grame de zahăr), își creșteau riscul cu 5%. Dar, dacă beau două doze și jumătate de băutură carbogazoasă pe zi (aproximativ 98 de grame de zahăr), riscul lor săcrea la 25%.<sup>8</sup> Altfel spus, mai mult zahăr consumat însemna și un risc mai mare de depresie. Fii atent la conținutul de zahăr al băuturilor pe care le consumi.

De ce e posibil ca zahărul să provoace depresie? Pentru a supraviețui și funcționa, creierul se bazează pe glucoză, un tip de zahăr din hrana pe o consumăm. În decursul a 24 de ore, creierul are nevoie doar de 62 de grame de glucoză ca să-și facă treaba, o dovdă incredibilă de eficiență energetică, având în vedere că creierul are cel puțin 100 de miliarde de celule. Poți ajunge cu ușurință la acest nivel consumând alimente sănătoase, integrale. Consumul de alimente nesănătoase, procesate, cum sunt produsele de patiserie și băuturile carbogazoase, care sunt pline de zaharuri rafinate și adăugate, adesea sub formă de sirop de porumb cu nivel ridicat de fructoză, inundă creierul cu prea multă glucoză. Această „inundație cu zahăr” poate duce la inflamație în creier și în cele din urmă la depresie.

Cercetările mai arată și că nivelurile mai ridicate de glucoză din sânge sunt legate de niveluri mai scăzute ale factorului neurotrofic derivat din creier (BDNF) la șobolani. BDNF este o proteină care se găsește în creier, intestin și în alte țesuturi și care este esențială în formarea și dezvoltarea creierului, dar îl ajută și să se adapteze la stres.<sup>9</sup> Deci nu vei fi surprins să află că studiile au descoperit niveluri scăzute de BDNF la femeile deprimate.<sup>10</sup> De asemenea, BDNF poate îmbunătăți efectul medicamentelor antidepresive, un alt indicator că joacă un rol important în prevenirea depresiei.<sup>11</sup>

#### *Carbohidrați cu încărcătură glicemică mare*

Chiar dacă alimentele cu un nivel ridicat de carbohidrați – de exemplu pâinea, pastele și orice altceva făcut din făină procesată – nu au un gust dulce, corpul tău tot le procesează într-un mod asemănător cu zahărul. Asta înseamnă că și ele pot crește riscul de depresie. Nu te panica. Nu o să sugerez să elimini complet carbohidrații din dietă! Dar e importantă calitatea carbohidraților pe care îi mănânci.

În 2018, cercetătorii au încercat să evaluate care carbohidrați aveau vreo legătură cu depresia.<sup>12</sup> Au administrat unui număr de 15 546 de participanți un chestionar denumit indexul de calitate a carbohidraților. Cerealele integrale, alimentele bogate în fibre și cele cu indice glicemic (IG) mic au fost denumite carbohidrați de „calitate mai bună”. IG este un indicator al rapidității cu care alimentele sunt convertite în glucoză când sunt descompuse prin digestie; cu cât un aliment se transformă mai repede în glucoză în corp, cu atât IG-ul este mai mare.

Dintre participanții la studiu, a ieșit la iveală faptul că 769 de persoane erau deprimate. Cercetătorii au descoperit că

persoanele care aveau scorul cel mai mare pe indexul calității carbohidrațiilor, adică cei care mâncău carbohidrați de calitate mai bună, aveau cu 30% mai puține șanse să dezvolte depresie decât cei care mâncău carbohidrați cu IG mare. Altfel spus, o dietă cu IG mare pare să constituie un factor de risc pentru depresie.<sup>13</sup> Printre carbohidrații cu IG mare se numără cartofii, pâinea albă și orezul alb. Mierea, sucul de portocale și pâinea din făină integrală sunt alimente cu IG mediu. Alimentele cu IG scăzut sunt legumele verzi, majoritatea fructelor, morcovii cruzi, fasolea roșie, năutul și linteia.

Pentru a-ți micșora șansele de depresie, o să trebuiască să-ți structurezi dieta în aşa fel încât să eviți alimentele cu IG mare, bazându-te mai mult pe alimentele cu IG mediu și mai ales pe cele cu IG scăzut, punând accent pe sursele bune de cereale integrale și fibre cum sunt orezul brun, quinoa, ovăzul integral, semințele de chia și fructele de pădure. Totuși, mare atenție: nu vrei să exagerezi nici cu consumul de alimente cu IG mediu sau scăzut. O mare cantitate de carbohidrați, indiferent de IG-ul lor, pune o povară glicemică pe corpul tău. Foarte pe scurt, încărcatura glicemică a unui anumit aliment este un număr care estimează cât de mult îți va crește alimentul respectiv nivelul de zahăr din sânge după ce îl mănânci. Studiile arată că o încărcătură glicemică mare poate de asemenea crește riscul de depresie.

Ce trebuie reținut? Deși nu e nevoie să renunți complet la carbohidrați pentru a-ți ameliora simptomele de depresie sau pentru a le evita complet, e esențial să te asiguri că alegi carbohidrații buni și îi mănânci în cantități rezonabile. Ca să te ajut, am inclus un tabel în Anexa A cu alimentele obișnuite și încărcăturile lor glicemice scăzute, medii și mari.

### *Indulcitori artificiali, mai ales aspartam*

Zaharina (Sweet’N Low), aspartamul (NutraSweet), sucraloză (Splenda) și stevia (Truvia) sunt doar câțiva dintre cei mai populari îndulcitori artificiali folosiți în zilele noastre de producătorii de alimente. Alți compuși mai puțin cunoscuți sunt eritriol, maltitol, sorbitol și xilitol. Acești îndulcitori de zahăr sunt din ce în ce mai des întâlniți în alimente care se pretind a fi „sănătoase” pentru că te ajută să reduci numărul de calorii.

Asta e îngrijorător pentru că știința vorbește despre mulți îndulcitori artificiali implicați în depresie: un studiu a arătat că persoanele care consumă îndulcitori artificiali, mai ales prin intermediul băuturilor de regim, sunt mai deprimate decât cele care nu consumă astfel de băuturi.<sup>14</sup> Mai grav, mai multe studii au demonstrat că îndulcitorii artificiali pot fi toxici pentru creier, modificând concentrațiile de neurotransmițători din creier care reglează starea de spirit<sup>15</sup>.

S-a demonstrat că aspartamul, principalul îndulcitor din multe băuturi de dietă, inclusiv din Diet Coke, e în mod deosebit dăunător. În 2017, o analiză a studiilor despre aspartam a descoperit că acesta mărește cantitatea de substanțe din creier care inhibă sinteza și eliberarea neurotransmițătorilor „fericirii”: dopamina, noradrelanina și serotonina.<sup>16</sup>

În plus, aspartamul provoacă oxidare, un proces care sporește numărul radicalilor liberi nocivi din creier. Vom vorbi despre efectele nocive ale oxidării de multe ori pe parcursul acestei cărți. Oxidarea este un proces chimic care produce anumite particule cunoscute sub denumirea de specii reactive de oxigen, ce includ radicalii liberi, care sunt molecule instabile cu tendință de a cauza haos în celule.<sup>17</sup> În concentrații scăzute până la moderate, speciile reactive de oxigen sunt importante pentru celulele creierului tău deoarece ajută la

menținerea unui echilibru chimic intern. Totuși, în concentrații mari, un dezechilibru între antioxidantii (care se luptă cu radicalii liberi) și radicalii liberi provoacă o afecțiune denumită stres oxidativ, care poate duce la moartea unor celule sau chiar la afecțiuni ale creierului și poate face creierul mai predispus la depresie.

Nu toți îndulcitorii sunt în mod sigur nocivi. Cu toate astea, există dovezi din ce în ce mai abundente că alți îndulcitori în afara aspartamului, ca de exemplu sucraloza, ar putea de asemenea să cauzeze sau să agraveze depresia. Un studiu din 2018 a arătat că sucraloza modifică semnificativ bacteriile intestinale ale şobolanilor, crescând numărul unui anumit tip de bacterii despre care alte studii spun că sunt mai numeroase la persoanele deprimate.<sup>18</sup> Sucraloza intensifică și activitatea mieloperoxidazei. Mieloperoxidaza este un indicator al inflamației și un studiu a descoperit că gemenii cu antecedente depresive aveau niveluri de mieloperoxidază cu 32% mai mari decât cei fără depresie.<sup>19</sup>

Dacă suferi de depresie, recomandarea mea este să eviți toți îndulcitorii artificiali. Pentru că oricum eviți zahărul, poate să dureze ceva până o să scapi de pofta de dulce, dar beneficiile justifică semnificativ efortul.

### Alimente prăjite

Tempura, empanada, samosa, pește cu cartofi prăjiți, carne prăjită de pui. Vă plouă în gură? Vă înțeleg. Îmi petrec de multe ori timpul la Cape Cod unde, în fiecare vară, aroma delicioasă a murăturilor prăjite și a cartofilor prăjiți îmi umple nările și se dovedește a fi efectiv irezistibilă. Nu-mi pot imagina să nu mai mănânc vreodată alimente prăjite, chiar dacă știu care sunt

toate riscurile pentru sănătate. Aroma contează pentru calitatea vieții mele! Totuși, când vine vorba de depresie, merită să reduci cantitatea de alimente prăjite pe care le mănânci.

Un studiu din Japonia a analizat 715 muncitori japonezi din fabrică și le-a măsurat nivelurile de depresie și reziliență. De asemenea, a documentat nivelul lor de consum de alimente prăjite. Evident, echipa de cercetare a descoperit că persoanele care consumau mai multe alimente prăjite erau mai predispuse să sufere de depresie pe parcursul vieții.<sup>20</sup>

În mod similar cu descoperirile despre consumul de zahăr, această descoperire poate părea contraintuitivă. Sincer, când a fost ultima oară când te-ai simțit deprimat în timp ce mâncai cartofi prăjiți? Niciodată, corect? Cel puțin nu în timp ce îi mâncai. Pun pariu că la câteva ore după cea mai recentă delectare cu un festin de prăjeli și-a părut rău – pentru că ai mâncaat prea mult și ai exagerat. Deși de obicei credem că regretele astea se datorează doar sentimentului de vinovăție din cauza mâncatului excesiv, în timp ele pot să alimenteze stări mai grave de depresie.

Dacă mănânci zilnic prăjeli, fă o schimbare și mănâncă-le o dată pe săptămână. Dacă e un obicei săptămânal, încearcă să te bucuri de ele doar o dată pe lună. Dacă nu mănânci prăjeli, ești deja pe drumul cel bun spre momente mai vesele!

### Grăsimi rele

Probabil că prăjelile afectează atât de puternic starea de spirit pentru că de obicei sunt gătite în grăsimi nesănătoase. În ultimii ani, discuția despre grăsimea din dietă a trecut de la ideea că toate grăsimile sunt nesănătoase la o distincție mai clară între „grăsimi rele” (de exemplu, margarina, grăsimea folosită

în patiserie și uleiurile hidrogenate) recunoscute pentru că provoacă boli cardiovasculare și alte probleme, și „grăsimi bune” (de exemplu, avocado, migdale și ulei de măslini) care ajută la prevenirea bolilor și fac bine pentru starea de sănătate.

În 2011, Almudena Sánchez-Villegas și colegii ei au raportat despre cercetări anterioare în care își propuse să stabilească dacă există vreo legătură între grăsimi și depresie.<sup>21</sup> Au înscris în studiu 12 059 de absolvenți spanioli de facultate care nu aveau depresie la începutul studiului și l-au rugat pe fiecare dintre ei să răspundă la un cuestionar cu 136 de întrebări despre frecvența cu care mâncau anumite alimente ca să estimeze consumul de grăsimi alimentare specifice (ulei de măslini, unt și margarină) pentru a stabili cantitatea de diferite tipuri de grăsimi ingerată – acizi grași saturati, acizi grași polinesaturați (PUFA\*), acizi grași trans-nesaturați (grăsimile trans) și acizi grași mononesaturați (MUFA\*\*). În timpul vizitelor de monitorizare, participanții au fost rugați să noteze orice semne noi de depresie.

După aproximativ șase ani, au fost identificate 657 de cazuri noi de depresie. Cercetătorii au descoperit că, cu cât erau mai multe grăsimile trans în dieta unui participant, cu atât era mai probabil să devină deprimat. Pe de altă parte, cu cât participantul consuma mai multe grăsimile MUFA și PUFA, cu atât era mai puțin deprimat. În ceea ce privește grăsimile alimentare luate separat, cercetătorii au concluzionat că uleiul de măslini – care este alcătuit în mare parte din MUFA – reducea semnificativ riscul de depresie.

Pentru a preveni sau scădea riscul de depresie, evită toate grăsimile trans. Deși Food and Drug Administration a interzis

grăsimile trans în 2018, producătorilor de alimente li s-a permis o perioadă de tranzitie pentru a ajunge să respecte această regulă, aşa că grăsimile trans încă mai pot exista în anumite alimente, inclusiv în pop-cornul pentru microunde, pizza congelată, aluatul congelat pentru biscuiți, mâncarea de tip fast food, grăsimile vegetale pentru patiserie și unele margarine.

Grăsimile MUFA ar trebui să fie majoritare în dieta ta. În afară de ulei de măslini, grăsimile MUFA se găsesc în nuci (migdale, nuci) și unturi din nuci (unt de migdale și de caju), dar și în avocado.

Deși grăsimile PUFA sunt mai bune decât cele trans, nu toate sursele de PUFA sunt cele mai bune alegeri pentru depresie. De exemplu, e posibil ca uleiul de porumb, de floarea-soarelui și de șofranel, dacă sunt incluse cu moderație în dietă, să fie în regulă, dar, în exces, pot cauza un dezechilibru de acizi grași omega-3 și omega-6, care afectează reglarea emoțională și poate duce la depresie (mai multe despre asta în curând).<sup>22</sup>

### Nitrații adăugați

Folosiți drept conservant pentru a îmbunătăți culoarea mezelurilor și a cărnurilor conservate, ca de exemplu slăinina, salamul și cărneații, nitrații pot avea legătură cu depresia.<sup>23</sup> Un studiu recent sugerează chiar că nitrații pot modifica bacteriile intestinale în aşa fel încât să încline balanța spre tulburarea bipolară.<sup>24</sup> Dacă efectiv nu poți trăi fără salam și cărneați, caută-i pe cei care conțin făină de hrișcă, care este folosită ca aglomerant. Făina de hrișcă conține antioxidanti importanți care vor contrabalanșa câteva dintre efectele negative ale acestor cărnuri.<sup>25</sup>

\* Acronim pentru „polyunsaturated fatty acids” (n.t.).

\*\* Acronim pentru „monounsaturated fatty acids” (n.t.).

## MÂNCARE BUNĂ PENTRU O DISPOZIȚIE BUNĂ

Acum că știi care sunt vinovații alimentari de serviciu pentru depresie – alimentele care pot cauza toate acele simptome neplăcute, de la vinovăție la probleme cu somnul și cu pofta de mâncare, dificultăți de concentrare, nivel scăzut de energie și o pierdere a interesului față de aspectele importante ale vieții – e momentul să privim și cealaltă parte a monedei. Iată ce să mănânci pentru a preveni tristețile sau pentru a le izgoni din viața ta odată pentru totdeauna.

### Alimente bogate în acizi grași omega-3

Am vorbit deja mai devreme în acest capitol despre grăsimile bune pentru depresie, dar vreau să acord o importanță deosebită acizilor grași omega-3. Acizii omega-3 sunt esențiali pentru sănătatea mintală și vom vorbi despre beneficiile lor pe parcursul acestei cărți.

Acizii omega-3 sunt importanți pentru metabolismul normal al organismului – sunt o parte vitală a membranelor celulare și oferă punctul de pornire pentru producerea hormonilor care regleză coagularea sângei, contracția și relaxarea pereților arteriali și inflamația. Dar, cum nu-i putem produce singuri, trebuie să ne luăm acizii omega-3 din dietă. Din acest motiv îi numim grăsimi *esențiale*.

Cei trei acizi grași omega-3 principali sunt acidul alfa-linolenic, acidul eicosapentaenoic (EPA\*) și acidul docosahexaenoic (DHA\*\*). Toți trei sunt importanți pentru corp, realizând

o mulțime de sarcini, mai ales în membranele celulare. EPA și DHA sunt doi acizi omega-3 care au un rol esențial în tulburările de dispoziție, deci e în mod deosebit important să te siguri că te alimentezi cu suficiență.

Deși există o oarece dispută referitoare la importanța acizilor omega-3 în lupta împotriva depresiei, majoritatea studiilor sugerează că sunt esențiali, inclusiv o meta-analiză din 2016 a treisprezece studiilor controlate randomizate derulate pe 1 233 de pacienți cu tulburări depresive grave. S-a descoperit un efect benefic general al acizilor omega-3 la pacienții cu tulburare depresivă majoră, mai ales la participanții care luau cantități mai mari de EPA și la cei care luau antidepresive.<sup>26</sup>

Acizii Omega-3 susțin sănătatea creierului prin scăderea indicatorilor inflamatori și protejarea neuronilor de inflamația excesivă. Secretul este păstrarea unui echilibru sănătos între acizii omega-3 și cei omega-6, care se găsesc în diferite alimente. Într-o dietă vestică obișnuită, acizii omega-6 sunt destul de des întâlniți, în timp ce acizii omega-3 sunt mult mai rari, ducând la un raport între omega-6 și omega-3 de aproximativ 15 la 1. Raportul ideal este mai degrabă de 4 la 1.<sup>27</sup> Asta înseamnă că majoritatea americanilor trebuie să-și reducă aportul de acizi omega-6 în timp ce îl cresc pe cel de omega-3.

Într-adevăr, studiile au arătat că persoanele care consumă alimente bogate în acizi grași omega-6 au un risc de patru ori mai mare de depresie comparativ cu cei care consumă alimente bogate în omega-3. Asta înseamnă că dacă mănânci alimente bogate în omega-6 cum ar fi brânza grasă, bucăți de carne roșie grasă, ulei de porumb și ulei de palmier, pot să-ți crești riscul de depresie. Prin contrast, mâncatul alimentelor bogate în omega-3, ca de exemplu peștele gras, nucile, uleiurile vegetale și legumele cu frunze verzi, închise la culoare, te poate proteja de depresie.

\* Acronim pentru „eicosapentaenoic acid” (n.t.).

\*\* Acronim pentru „docosahexaenoic acid” (n.t.).

Cea mai bună sursă de acizi omega-3, mai ales EPA și DHA, este peștele. Mai exact, peștele gras din ape reci, cum sunt somonul, macroul, tonul, heringul și sardinele care conțin cantități mari de acizi omega-3. Peștii cu un conținut mai scăzut de grăsimi, cum ar fi bibanul, tilapia, codul și crustaceele, nu sunt la fel de bogăți în omega-3, dar conțin oricum cantități importante de astfel de acizi grași. De obicei, peștii de crescătorie au niveluri mai ridicate de EPA și DHA decât cei din pescuit sălbatic, dar depinde cu ce sunt hrăniți. Motivul este acela că peștii ca atare nu produc acizi grași omega-3. În schimb, aceștia se găsesc în micro-alge. Când peștii consumă fitoplancton, care consumă micro-alge, ei acumulează omega-3 în țesuturile lor.

Acizii omega-3 pot fi găsiți și în alte alimente, deși nicio altă sursă nu e la fel de bună ca peștii grași. Carnea de vită de la animale hrănite cu iarbă conține mai mulți acizi omega-3 decât carnea comercială. Acidul alfa-linolenic este disponibil în surse vegetale cum ar fi edamame, nuci și semințe de chia, și există din ce în ce mai multe alimente îmbogățite cu omega-3 pe piață, mai ales ouă, lapte și iaurt.

Îți mai poți îmbunătăți raportul de omega-6 versus omega-3 folosind anumite uleiuri când gătești. De exemplu, în loc să folosești ulei vegetal obișnuit, care este extrem de bogat în omega-6, folosește ulei de rapiță. Deși uleiul de rapiță e departe de a fi sursa perfectă de acizi omega-3, raportul său de omega-6 versus omega-3 este de aproximativ 2 la 1, făcându-l alegerea firească pentru o alternativă mai sănătoasă la uleiuri similare.

#### Alimente bogate în vitamine utile

Multe vitamine joacă un rol esențial în prevenirea și ameliorarea depresiei. Cele mai importante sunt acidul folic ( $B_9$ ) și  $B_{12}$ . Funcțiile lor în organism sunt inevitabil interdependente: un

deficit de vitamina  $B_{12}$  duce la un deficit de acid folic, care într-un final poate contribui la distrugerea celulelor creierului, mai ales a celor localizate în hipocamp. Denumită „atrofie hipocampică”, această pierdere de celule din creier este asociată cu depresia. Hipocamul este o structură esențială a creierului, care joacă un rol important în învățare și memorie, aşa că pacienții depresivi pot să-și piardă abilitatea de a deprinde modalități noi de gestionare a stresului.

La pacienții cu deficit de acid folic, depresia este cel mai obișnuit simptom.<sup>28</sup> De fapt, studiile au demonstrat că, cu cât nivelul de acid folic este mai mare, cu atât nivelul depresiei este mai scăzut.<sup>29</sup> În afară de rolul său în hipocamp, acidul folic poate afecta și sinteza de serotonină, iar în depresie serotonină are adesea un nivel scăzut.<sup>30</sup>

Așadar, atât vitamina  $B_{12}$ , cât și acidul folic ar trebui optimizate pentru a preveni sau trata depresia. Bucură-te de cantități mari de legume, citrice, banane, avocado, legume cu frunze verzi și legume crucifere, sparanghel, nuci și semințe și pește și crustacee.

Vitaminele  $B_1$  (tiamina) și  $B_6$  (piridoxina) sunt de asemenea esențiale în prevenirea și ameliorarea depresiei, pentru că ajută creierul să producă și să sintetizeze neurotransmițatorii implicați în reglarea stării emoționale. Aceste vitamine se găsesc din abundență în alimentele menționate în paragraful anterior, dar și în boabele de soia și în cerealele integrale.

Vitamina A facilitează funcționarea normală a creierului, cum ar fi dezvoltarea și adaptarea neuronilor.<sup>31</sup> Ca și în cazul vitaminei  $B_{12}$ , un deficit de vitamina A poate duce la micșorarea anumitor zone din creier, care afectează reacția creierului la stres.<sup>32</sup> În 2016, un studiu a descoperit că vitamina A poate aduce îmbunătățiri semnificative în ceea ce privește obosela și depresia la mai mulți pacienți cu scleroză multiplă.<sup>33</sup> Totuși,

prea mult acid retinoic (un metabolit al vitaminei A) a fost de asemenea asociat cu depresia și sinuciderea.<sup>34</sup> Cantitatea de vitamina A pe care ar trebui să o consumi pentru a experimenta aceste efecte negative e mult peste ce vei mânca într-o dietă sănătoasă și variată, aşa că mănâncă fără probleme alimente bogate în vitamina A, cum ar fi cartofii dulci, morcovii, spanacul și fasolea neagră.

Vitamina C este importantă pentru funcționarea corectă a creierului, pentru că este responsabilă cu reglarea sintezei de neurotransmițători.<sup>35</sup> Mai multe studii observaționale au sugerat că există o legătură între nivelurile scăzute de vitamina C și depresie.<sup>36</sup> Ia-ți vitamina C din citrice, pepene verde, căpsune și legume crucifere, inclusiv broccoli, conopidă și varză de Bruxelles.

Vom vorbi de multe ori despre vitamine pe parcursul cărții, aşa că, dacă ai nevoie să-ți aduci aminte de vitamine și funcțiile lor la nivelul creierului și ce alimente conțin aceste vitamine, poți consulta Anexa B.

#### *Alimente bogate în fier și alte minerale utile*

În creier, fierul intră în alcătuirea învelișului care protejează neuronii și are un rol în controlul sintezei de compuși chimici și de trasee chimice implicate în starea emoțională.<sup>37</sup> De fapt, o concentrație mare de fier se găsește în ganglionii bazali, o colecție de celule cerebrale care au fost implicate în depresie.<sup>38</sup> În studii clinice, au fost făcute conexiuni între niveluri scăzute de fier și depresie.<sup>39</sup> Printre sursele alimentare bune de fier se numără crustaceele, carne roșie slabă și organele (cu moderație), leguminoasele, semințele de dovleac și ciocolata neagră (deși orice aliment dulce ar trebui mâncat cu moderație).

Magneziul este și el important pentru funcționarea corectă a creierului. Primul raport despre tratamentul cu magneziu pentru depresie agitată a fost publicat în 1921 și a demonstrat rezolvarea cu succes a 220 din 250 de cazuri.<sup>40</sup> De atunci, nenumărate studii au sugerat că depresia e legată de un deficit de magneziu. Mai multe studii de caz, în care pacienții au fost tratați cu 125-300 mg de magneziu, au făcut dovada recuperării rapide în urma depresiilor grave, adesea în mai puțin de o săptămână. Cum vă puteți asigura suficient magneziu prin dietă? Mâncăți mai mult avocado, mai multe nuci, legume, cereale integrale și niște pește bogat în omega-3 (cum ar fi somonul sau macroul).

Când vine vorba de potasiu, imaginea nu e la fel de clară, dar anumite studii au demonstrat că un aport sporit de potasiu poate îmbunătăți starea de spirit.<sup>41</sup> Cartofii dulci, bananele, ciupercile, portocalele, mazărea și castraveții, toate au un conținut ridicat de potasiu.

Majoritatea dovezilor susțin o asociere pozitivă între deficitul de zinc și riscul de depresie, suplimentele cu zinc reducând simptomele depresiei.<sup>42</sup> O meta-analiză a șaptesprezece studii a descoperit că la subiecții deprimați concentrațiile de zinc din sânge erau mai scăzute decât la cei din grupul de control.<sup>43</sup> Probabil că zincul e util pentru că reduce inflamația creierului.<sup>44</sup> Puteți găsi concentrații mari de zinc în fructele de mare (mai ales în stridii gătite), carne slabă de vită și pui, cantități mai scăzute în fasole, nuci și cereale integrale.

În cele din urmă, mai multe studii au sugerat de asemenea că o dietă bogată în seleniu îmbunătățește semnificativ scorurile de stare emoțională.<sup>45</sup> Nucile de Brazilia sunt bogate în această substanță nutritivă.

Nu uita, dacă ai nevoie să verifici rapid ce alimente conțin aceste minerale, consulta Anexa B.

## *Condimente, mirodenii și ierburi*

Ce ar trebui să folosești pentru a condimenta acea bucătă de pește la grătar plină de substanțe nutritive sau sotéul de legume? Următoarele condimente și mirodenii pot fi utile în combaterea depresiei. Folosește-le cu alimentele antidepressive despre care am vorbit înainte pentru a dubla efectul de îmbunătățire a stării de spirit.

În general, un beneficiu important al condimentelor rezidă în proprietățile lor antioxidantă - cu alte cuvinte, ele ajută creierul să lupte cu radicalii liberi și în consecință să prevină stresul oxidativ, care poate afecta țesuturile. Există un indicator al capacităților antioxidantă ale condimentelor denumit ORAC\* (capacitatea de absorbție a radicalilor liberi ai oxigenului). Am inclus un tabel ORAC în Anexa 3, care prezintă ce condimente au cele mai puternice beneficii antioxidantă. Asigură-te că, pe cât de mult posibil, le folosești mai ales pe acestea când gătești.

**Şofranul:** În 2013, o meta-analiză a cinci studii controlate randomizat publicate anterior a studiat efectele suplimentelor cu şofran asupra simptomelor de depresie în rândul participanților cu tulburare depresivă majoră.<sup>46</sup> În toate aceste studii, cercetătorii au descoperit că suplimentele cu şofran au redus semnificativ simptomele de depresie prin comparație cu grupul placebo de control. Un studiu din 2017 a demonstrat că 15 mg de şofran erau la fel de eficiente ca 20 de mg de Prozac pentru ameliorarea simptomelor depresiei! Se pare că putea secretă a şofranului era cunoscută de Christopher Catton, un specialist în ierburi din secolul al XIX-lea, care a spus la un moment dat: „Şofranul are puterea de a însuflare spiritele,

iar astfel virtuțile sale se transmit mai departe la inimă, provocând râs și voie bună”.<sup>47</sup> Deși mecanismul exact de acțiune al şofranului nu este cunoscut, la animale acesta crește nivelul neurotransmițătorilor de stare bună, glutamatul și dopamina.<sup>48</sup>

Prin comparație, şofranul este mai scump decât greutatea lui în aur, iar aroma sa le poate acoperi pe altele, să cătrebuie doar puțin, nu turnat cu pumnul! După ce înfloresc câteva tulpi (vezi tocăniță San Francisco din fructe de mare, pagina 354), adaugă-l în mâncăruri de legume și de orez, cum ar fi risotto cu şofran sau biryani. De asemenea, poți căuta un supliment sau un extract, deși, ca de obicei, când e vorba de suplimente e bine să te consultați cu doctorul înainte de a-l lua.

**Turmeric:** O meta-analiză din 2017 a evaluat șase studii clinice care au testat ingredientul activ din turmeric, denumit curcuma, pentru depresie.<sup>49</sup> Au concluzionat că curcuma era semnificativ mai eficientă decât placebo în reducerea simptomelor depresiei. Cum de poate avea astfel de efecte profunde? Mai pe scurt, turmericul ajustează chimia creierului și protejează celulele cerebrale de efectele toxice care duc la depresie.

Doza eficientă este de 500-1 000 mg pe zi. Deși veți citi că o linguriță de turmeric conține aproximativ 200 mg de curcuma, aproximarea asta nu e foarte corectă. Datorită faptului că turmericul conține cam 2% curcuma per unitate de greutate, o lingură (sau 3 lingurițe) care cântărește 6,8 grame conține de fapt 0,136 grame de curcuma sau 136 mg. Pentru orice fel de mâncare, mai mult de o linguriță de turmeric poate să fie prea mult, aşa că soluția pare să fie gătirea cătorva feluri de mâncare pe zi cu una sau două lingurițe de turmeric: adaugă puțin turmeric în supe sau tocănițe sau pune-l chiar și în smoothie. Pregătește un ceai fierbinte cu el sau adaugă un strop în sosul pentru salată. Reține faptul că piperina, o substanță care se

\* Acronim pentru „oxygen radical absorbance capacity” (n.t.).

găsește în piperul negru, crește absorția și biodisponibilitatea curcumei cu 2 000 %.<sup>50</sup> Așa că, atunci când folosești turmeric, adaugă întotdeauna și niște piper proaspăt măcinat.

**Oregano:** S-a descoperit despre carvacrol, un ingredient activ din oregano, că are acțiune antidepresivă la șoareci.<sup>51</sup> Alți cercetători au făcut de asemenea o conexiune între carvacrol și efectele lui neuroprotectoare și antidepresive asupra animalelor, deși până în ziua de azi nu există astfel de studii pe oameni. Acestea fiind spuse, cred că ar putea să ajute la protejarea țesutului cerebral. Folosit în mod obișnuit în multe bucătării, oregano este un ingredient de bază în sosul meu grecesc favorit, folosit pentru a marina măslinile și brânza feta și delicios pe legume rumenite la cuptor.

Voi vorbi despre lavandă, floarea pasiunii și mușețel în detaliu când voi vorbi despre anxietate în Capitolul 3, dar reține că aceste ierburi pot fi de asemenea utile în depresie.<sup>52</sup> Cel mai ușor e să te bucuri de ele sub formă de ceai.

Știu că poate să pară ușor copleșitor să te imaginezi stând într-o băcănie aglomerată încercând să îți aduci aminte exact care alimente sunt cele mai bogate în substanțe nutritive.

O modalitate și mai usoară de a reține clar ce ar trebui și ce nu ar trebui să mănânci când te luptă cu depresia este aceea de a respecta o dietă mai generoasă care te îndrumă în mod natural către alimente care sunt sănătoase pentru creierul tău și te îndepărtează de alimente care îți afectează starea de spirit. Din fericire, o astfel de dietă există deja!

## STILUL MEDITERANEEAN DE ALIMENTAȚIE

Deși dieta mediteraneană nu a fost concepută direct cu sănătatea mintală, ea încorporează toate alimentele care luptă cu depresia pe care tocmai le-am menționat, și în proporție sănătoase ca să te ajute să obții un echilibru de substanțe nutritive pentru funcționarea optimă a creierului și reglarea stării de spirit. Și, bineînțeles, e sănătoasă pentru corpul tău în multe alte feluri.

Așa cum a fost descrisă inițial în 1957 de psihologii Ancel Keys și Francisco Grande Cován, și apoi rafinată de studii științifice care au evaluat impactul acestui mod de alimentație asupra sănătății, unele dintre alimentele zilnice din dieta mediteraneană originală ar trebui să fie:

- 3-9 porții de legume
- ½-2 porții de fructe
- 1-13 porții de cereale (pâine sau alte cereale, de preferat cereale integrale)
- Până la 8 porții de ulei de măslini.<sup>53</sup>

Deși cantitățile acestor porții par niște indicații aproximative (mai ales în cazul cerealelor – 13 porții de carbohidrați pe zi nu sunt recomandate în nutriția modernă), ele ajung la aproximativ 2 200 de calorii pe zi, împărțite în 37% grăsimi (din care 18% sunt mononesaturate și 9% sunt saturate) și 33 grame de fibre.

În loc să adopt exact proporțiile stricte ale dietei mediteraneene tradiționale, prefer ca pacienții mei să respecte un stil mediteranean de alimentație (MEP\*), care oferă aceleași

\* Acronim pentru „Mediterranean eating pattern” (n.t.).

efekte protectoare împotriva riscului de depresie.<sup>54</sup> Câteodată descriu acest mod de a mâncă prin sintagma „stil de viață mediteranean”, pentru că de multe ori pacienților mei li se pare că cuvântul *dietă* are o conotație negativă. Dieta e asociată cu restricții, în timp ce această abordare alimentară presupune de fapt alimente delicioase pe care le poți *adăuga* în viața ta pentru a-ți îmbunătăți mesele și a te simți mai bine în acest timp. În plus, când nu simți că renunți la mâncare, poți evita ceea ce este inevitabil să se întâpte în dietele restrictive: pendularea înainte și înapoi, în care sfărșești prin a mâncă oricum alimentele interzise. MEP este o dietă bazată pe plante care abundă în fructe și legume de sezon cultivate pe plan local, și alte alimente care sunt minim procesate (de exemplu: fasole, nuci, cereale integrale). Dulciurile sunt limitate și sunt acceptate doar grăsimile de foarte bună calitate, uleiul de măslini fiind sursa principală de grăsime. MEP include un apport de lactate scăzut spre moderat, iar proteina provine în principal din fructe de mare, iar carne roșie și ouăle sunt consumate în cantități mici și cu frecvență redusă. Vinul este consumat în cantități scăzute spre moderate la mese, iar ierburile și mirodeniile sunt folosite în loc de sare pentru a adăuga savoare mâncărurilor. De fapt, există multă flexibilitate cu aromele. Întotdeauna încerc să adaptez stilul de viață mediteranean la cultura și gusturile unui pacient, aşa că, de exemplu, e posibil să sugerez rețete sud-asiatice pentru năut sau adăugarea de oregano mexican și condimente fajita în humus, în funcție de ce-i place pacientului să mănânce.

Merită să reținem că există anumite controverse cu privire la posibilitatea adaptării dietei actuale din regiunea mediteraneană la alte zone din lume, deoarece modalitatea de pregătire a mâncării și sursele de hrană diferă.<sup>55</sup> Dar eu cred că se poate, deoarece conținutul dietei este mult mai important

dacă pregătirea sau aromele. Până la urmă, mecanismul anti-depresiv al dietei mediteraneene se datorează în mare parte conținutului pe care îl pune pe consumul de fructe și legume – produsele conțin niveluri ridicate de antioxidantă care reduc stresul oxidativ, ducând la micșorarea gradului de afectare a neuronilor – și ulei de măslini care este bogat în antioxidantă și alți compuși pentru un creier sănătos.<sup>56</sup> Fructele și legumele bogate în substanțe nutritive și uleiurile de măslini de foarte bună calitate sunt acum disponibile pe scară mai largă în supermarketuri și online. și, bineînțeles, peștele, nucile și cerealele integrale pot fi găsite la multe magazine alimentare și pe tarabele fermierilor.

#### MEP în acțiune

Pentru un exemplu al forței dietei MEP, să luăm exemplul clienței mele Josephine, o femeie căsătorită, în vîrstă de 51 de ani, cu probleme de greutate și un control deficitar al diabetului – și, în consecință, depresie. Când a ajuns la prima noastră întâlnire, părea epuizată deși era doar 9 dimineață! Avea ochii triste și obosiți. Mi-a spus că se simțea terminată, că parcă mereu alegea alimentele greșite. În pofida celor mai mari eforturi ale ei, nu slăbise deloc și nu reușea să-și controleze nivelul glucozelor din sânge. Când am întrebat-o care era factorul ei principal de stres, mi-a răspuns foarte clar despre încercarea de a mâncă corect. Faptul că simțea că nu-și controlează dieta o întrista până la nivelul la care lăua în calcul un antidepresiv.

Am rugat-o să țină câteva zile un jurnal alimentar, prin intermediul căruia am descoperit câteva semnale alimentare de alarmă: de obicei mâncă micul dejun (Cheerios și lapte degresat), dar tot se simțea „deprimată” și infometată când

ajungea la muncă. Mâncă mai târziu o felie de pâine prăjită cu unt de arahide și rămânea undeva la granița senzației de foame aproape toată ziua, fără să se simtă vreodată sătulă sau plină de energie. Cel mai important lucru, se ducea la muncă nepregătită, fără prânz sau gustări, și se baza în schimb pe automatele de mâncare și pe opțiunile de la cafeneaua de la birou.

În decursul mai multor sesiuni, am vorbit despre stilul de mâncare mediteranean. Am învățat-o cum să-și facă o salată sănătoasă pentru prânz, plină de frunze verzi care abundă în substanțe nutritive și legume proaspăt tăiate (broccoli, fasole verde și ardei roșu) și garnisită cu somon gătit la cuptor, năut, migdale sau un avocado pentru proteine sau grăsimi sănătoase. În plus, adăuga semințe de chia pentru fibre și proteine suplimentare și făcea o vinegretă simplă de casă (suc proaspăt de lămăie, ulei de măslini, sare și piper). Îmi aduc aminte de privirea ei încântată când mi-a spus: „Nu știam cât de sățiosă poate fi combinația asta. Acum mă simt plină de energie și sătulă după prânz și nu dau fuga la untul de arahide sau la biscuiți sărați după-masă”.

Pentru micul dejun a început să pregătească terci din ovăz integral lăsat la înmuiat peste noapte în lapte de migdale, cu scortisoară și fructe de pădure; făcea cinci porții pentru micul dejun în borcane cu capac, le sigila și le lăsa în frigider. În fiecare dimineață își lua terciul și îl mâncă în tren. Asta o ajuta să economisească timp, se simțea mai sănătoasă pentru că făcea alegeri alimentare mai bune și simțea cum starea de spirit i se îmbunătățește treptat față de diminetile anterioare cu depresie și niveluri scăzute de energie.

Deja la a treia vizită slabise două kilograme, valoarea analizei de sânge pe care diabetologul ei o urmărea scăzuse pentru prima oară în ani de zile și ea se bucura de mesele ei și nu simțea că-i lipsește ceva. A observat că, mâncând diverse

alimente gustoase, dar sănătoase, pe parcursul zilei, nu-i era greu de ciocolată sau de înghețată seara. De fapt, seara mâncă o bucată mică de ciocolată foarte amaruie cu câteva căpsune și se simțea bine. În general, povestea că se simte revitalizată, soțul și colegii au observat o diferență. A avut chiar suficiență energie să inceapă să facă din nou exerciții fizice și să se folosească de tehnici de mindfulness așa cum învățase într-un curs de meditație. A putut să facă toate asta pentru că scăpase de starea ei emoțională depresivă și întunecată și mi-a spus că se simțea de parcă greutatea depresiei îi fusese ridicată de pe umeri.

#### Ce spun studiile

Numerouse studii confirmă faptul că stilul de alimentație mediteraneană protejează împotriva diabetului, previne bolile de inimă și prelungesc viața. Iar informațiile susțin descreșterile mele clinice că poate ține depresia departe și poate de asemenea ameliora simptomele depresiei.

Probabil că unul dintre cele mai cunoscute studii este studiul SMILES\* (Sustinerea modificării stilului de viață în stările emoționale afectate). Dr. Felice Jacka, colegă și directoră a Food and Mood Centre de la Deakin University din Australia, a coordonat o echipă care a derulat un studiu de douăsprezece săptămâni pentru a analiza dacă intervenția alimentară asumată este eficientă ca tratament suplimentar în depresia moderată spre severă. Ce dietă au folosit? Ai ghicit: un stil de alimentație mediteranean, pe care l-au

\* Acronim pentru „Supporting the Modification of Lifestyle in Lowered Emotional States” (n.t.).

intitulat ModiMed-Diet. Mai exact, abordarea lor s-a concentrat pe „creșterea calității dietei prin susținerea consumului următoarelor 12 grupe de alimente esențiale”, cu aceste porții recomandate:

Cereale integrale	5-8 pe zi
Legume	6 pe zi
Fructe	3 pe zi
Leguminoase	3-4 pe săptămână
Lactate cu conținut redus de grăsimi și neîndulcite	2-3 pe zi
Nuci crude și nesărate	1 pe zi
Pește	Cel puțin 2 pe săptămână
Carne roșie slabă	3-4 pe săptămână
Pui	2-3 pe săptămână
Ouă	Până la 6 pe săptămână
Ulei de măslini	3 linguri pe zi
Alimente „suplimentare”	Vin (de preferat roșu): până la 2 pahare pe săptămână, la masă. De maximum 3 ori pe săptămână: dulciuri, cereale rafinate, mâncare prăjită, fast food, cărnuri procesate și băuturi dulci.

La finalul celor douăsprezece săptămâni, cercetătorii au descoperit că aproape o treime dintre persoanele din grupul de intervenție alimentară manifesta o îmbunătățire a simptomelor de depresie, în timp ce doar 8% dintre persoanele din grupul de control și-a îmbunătățit starea. Dieta a funcționat!

Mai recent, în 2019, un studiu corelat a urmărit 15 980 de adulți care nu erau depresivi la începutul studiului sau în primii doi ani ai studiului.<sup>57</sup> Cercetătorii au evaluat consumul alimentar al participanților la început și au documentat apoi, într-o perioadă de timp, în ce măsură au respectat dieta mediteraneană sau o altă dietă pentru comparație. La aproximativ zece ani după începerea studiului, 666 de persoane dezvoltaseră depresie. Cei care urmăseră mai îndeaproape dieta mediteraneană aveau semnificativ mai puține șanse să suferă de depresie.

Nu uita că majoritatea studiilor axate pe această dietă sunt observaționale, ceea ce înseamnă că cercetătorii pot doar trage anumite concluzii. Un studiu derulat de Almudena Sánchez-Villegas și colegii ei a indicat mai clar faptul că dieta mediteraneană are beneficii în depresie.<sup>58</sup>

#### Alte strategii alimentare pentru a înfrângă deprimarea

Studiile arată că alte stiluri „tradiționale” de alimentație sunt și ele strategii alimentare eficiente pentru prevenirea depresiei, de exemplu, dieta norvegiană, cunoscută și sub denumirea de dieta nordică.<sup>59</sup> În mod similar cu MEP, dieta nordică punte pe primul loc hrana bazată pe plante, dar și hrana din mare și lacuri și din sălbăticie în detrimentul cărnurilor și produselor animale. Cea mai mare diferență dintre această dietă și cea mediteraneană este aceea că pun accentul pe uleiul de rapiță mai degrabă decât pe cel de măslini. În 2013, o analiză a 25 de studii publicate anterior a examinat ce impact are dieta asupra depresiei. Cercetătorii au descoperit că atât dieta norvegiană, cât și cea mediteraneană erau asociate cu niveuri scăzute de depresie, deși dovezile au fost limitate.<sup>60</sup>

Dovezi limitate există și pentru dieta tradițională japoneză și riscul redus de depresie. Această dietă include alimente similare atât celor din dieta norvegiană, cât și din cea mediteraneană, la care adaugă alimentele murate sau fermentate care, aşa cum am menționat mai devreme, sunt bogate în probiotice.

## O MASĂ BUNĂ POATE REZOLVA ORICE

După întâlnirea noastră, Ted, pacientul meu, și-a luat angajamentul să urmeze un plan alimentar personalizat bazat pe MEP. Pentru prânzul de la muncă, a cumpărat o salată sănătoasă cu multe frunze verzi, garnisită cu somon gătit la cuptor sau piept de curcan rumenit. Și-a înlocuit gustarea de după-masă de la automatul de mâncare cu gustări cum ar fi untul de migdale pe felii proaspăt tăiate de măr, nuci cu bucăți de ciocolată neagră, humus cu țelină și roșioare sau o clementină cu câțiva struguri. S-a simțit mai bine pentru că se ducea la muncă echipat cu propria lui geantă cu mâncare și știa că nu o să se streseze că îi va fi foame sau că va alege să mănânce prost. A învățat să facă aceleași alegeri sănătoase chiar și când călătorea, tinându-se departe de pizza și de hot dog în aeroporturi.

Când ajungea seara acasă, se bucura de cina lui cu somon la cuptor cu pesto de varză kale (pagina 312) și cu o salată verde gustoasă plină de substanțe nutritive și, pentru că alegea să mănânce alimente sănătoase pe parcursul zilei, nu-i mai era poftă de înghețată și biscuiți după cină. Deși nu era convins că slăbește, a observat că se simte mai confortabil în pantaloni. Colegii i-au spus că pare mai slab și l-au întrebat dacă a început să meargă la sală.

Cel mai important este că a simțit treptat efectele pozitive asupra stării sale de spirit. A descris că se simțea mai senin și

mai plin de energie și a reușit să-și gestioneze cu succes simptomele cauzate de starea emoțională, fără să ia Prozac. Trei ani mai târziu, are greutatea pe care și-o stabilise ca obiectiv și nu se mai simte deprimat.

Ted este exemplul perfect al modului în care poți pune la treacă principiile psihiatriei nutriționale, elaborând planuri nutriționale și de stil de viață care oferă o abordare naturală a procesului de ținere departe a depresiei sau de ameliorare a ei.

Bineînțeles, depresia este doar o fațetă a sănătății mintale. Adesea vine la pachet cu partenera ei, anxietatea. În capitolul următor vom explora modalitățile prin care anxietatea poate fi depășită printr-o dietă cu alimente sănătoase și delicioase.

## GHID DE PĂCĂLIRE A DEPRESIEI

Stilul mediteranean de alimentație este extrem de util pentru că oferă o dietă completă care luptă cu depresia și îți menține creierul sănătos.

### Alimente de consumat:

- Probiotice: iaurt cu culturi active, tempeh, miso, natto, varză murată, kefir, kimchi, kombucha, lapte bătut și anumite brânzeturi.
- Prebiotice: fasole, ovăz, banane, fructe de pădure, usturoi, ceapă, frunze verzi de păpădie, sparanghel, anghinare de Ierusalim și praz.
- Carbohidrați cu indice glicemic mic: orez brun, quinoa, ovăz integral și semințe de chia.

- Alimente cu indice glicemic mediu, în cantități moderate: miere, suc de portocale și pâine integrală.
- Grăsimi sănătoase: grăsimi mononesaturate ca uleiul de măslini, nucile, unturi din nuci și avocado.
- Acizi grași omega-3: pește, în special pește gras, ca de exemplu somonul, macroul, tonul, herringul și sardinele.
- Vitaminele B<sub>9</sub>, B<sub>12</sub>, B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub>, A și C.
- Minerale și micronutrienți: fier, magneziu, potasiu, zinc, seleniu.
- Condimente: șofran și turmeric.
- Ierburi: oregano, lavandă, floarea pasiunii și mușețel.

#### *Alimente de evitat:*

- Zahăr: produsele de patisserie, bomboanele, băuturile carbogazoase sau orice este îndulcit cu zahăr sau sirop de porumb cu conținut ridicat de fructoză.
- Carbohidrați cu indice glicemic mare: pâine albă, orez alb, cartofi, paste și orice altceva făcut din făină rafinată.
- Îndulcitori artificiali: aspartamul este în mod deosebit nociv, dar și zaharina, sucraloza și stevia care trebuie consumate cu moderație și atenție.
- Alimente prăjite: cartofi prăjiți, pui prăjit, fructe de mare prăjite sau orice altceva prăjit în baie de ulei.
- Grăsimi rele: grăsimi trans cum ar fi margarina, grăsimile de patisserie și uleiurile hidrogenate trebuie evitate

complet; grăsimile omega-6, cum ar fi uleiul vegetal, din porumb, floarea-soarelui și cel de șofranel ar trebui consumate doar în cantități moderate.

- Nitrați: un aditiv utilizat la fabricarea șuncii, salamurilor, cârneaților și altor mezeluri.