Inflammatory dietary pattern and risk of depression among women

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

Lucas M, Chocano-Bedoya P, Shulze MB, Mirzaei F, O'Reilly EJ, Okereke OI, Hu FB, Willett WC, Ascherio A.
Inflammatory dietary pattern and risk of depression among women
Brain Behav Immun. 2013 Oct 1. pii: S0889-1591(13)00469-8. doi: 10.1016/j.bbi.2013.09.014. [Epub ahead of print]

Indagare la correlazione esistente nelle donne tra **infiammazione indotta dall'alimentazione e depressione**: è l'obiettivo dello studio condotto da M. Lucas e collaboratori, del Department of Nutrition della Harvard School of Public Health (Massachusetts, USA) e del Department of Social and Preventive Medicine della Laval University a Québec City, Canada.

Gli Autori hanno identificato uno schema dietetico associato ad elevati livelli plasmatici dei marker infiammatori (proteina C-reattiva, interleuchina-6, recettore 2 del fattore di necrosi tumorale alfa), e hanno condotto un'analisi prospettica delle correlazioni fra questo schema e la depressione fra le donne partecipanti allo **Nurses' Health Study**, avviato nel 1976 e a tutt'oggi considerato come uno dei più vasti studi mai condotti sulla salute femminile.

E' stato analizzato un totale di **43.685 donne di età compresa fra i 50 e i 77 anni**, inizialmente senza depressione e seguite dal 1996 al 2008 (12 anni di follow up). Le informazioni sull'alimentazione sono state ottenute con regolari questionari somministrati dal 1984 al 2002. Sono state infine utilizzate due diverse definizioni di depressione:

- **una "ristretta"**: richiede sia una diagnosi clinica di depressione sia l'assunzione di antidepressivi;
- **una "allargata"**: richiede uno soltanto dei precedenti requisiti (diagnosi clinica o uso di psicofarmaci).

Questi, in sintesi, i risultati:

- nei 12 anni di follow up, sono stato documentati **2594 casi** di depressione secondo la definizione ristretta e **6446** secondo la definizione allargata;
- dopo aver corretto i dati per l'indice di massa corporea e altri fattori potenzialmente confondenti, il rischio relativo (OR) di depressione in funzione dell'alimentazione è risultato **1.41** (95% CI, 1.22, 1.63; P-trend<.001) per la definizione ristretta e **1.29** (95% CI, 1.18, 1.41; P-trend<.001) per la definizione allargata.

Queste indicazioni permettono di concludere che **l'infiammazione indotta dall'alimentazione è effettivamente associata a un più elevato rischio di depressione**. Lo studio ribadisce dunque l'importanza degli stili di vita (di cui l'alimentazione è, insieme con il movimento fisico, l'espressione più rilevante) nella prevenzione dell'infiammazione, della **neuroinfiammazione** e della depressione ad esse correlata.