

Comer demasiada azúcar está vinculado a la depresión en los hombres



Buenas noticias para las mujeres: Si bien el azúcar es insalubre para todos, y pone en peligro nuestra salud física, resulta que las mujeres pueden al menos consumirla sin deprimirse. Pero desafortunadamente para los hombres, ese no es el caso; un nuevo estudio encontró que la ingestión de grandes cantidades de azúcar hace que los hombres se depriman.

Investigadores del University College de Londres, evaluaron la dieta y la salud mental de 5,000 hombres y 2,000 mujeres. El estudio no encontró asociación entre la ingesta de azúcar y los trastornos del estado de ánimo en las mujeres, pero encontraron un fuerte vínculo entre los altos niveles de azúcar y la depresión en los hombres.

En el estudio, los hombres con la mayor ingesta de azúcar – más de 67 gramos por día- tenía un 23% más riesgo de trastornos del estado de ánimo común después de cinco años que los que consumieron menos de 39,65 gramos de azúcar al día. Los investigadores también estudiaron la posibilidad de que los hombres simplemente consuman más azúcar cuando se sienten deprimidos, y encontraron que no era el caso.

“Las dietas con alto contenido de azúcar tienen una serie de influencias en nuestra salud, pero nuestro estudio muestra que también podría haber un vínculo entre el azúcar y los trastornos del estado de ánimo, especialmente entre los hombres”, aseguró Anika Knüppel.

Hay numerosos factores que influyen en las posibilidades de trastornos del estado de ánimo, pero tener una dieta alta en

alimentos azucarados y bebidas podría ser algo que agudiza todo.

Fuente: muyinteresante.