

Исследование общественного здравоохранения связывает нездоровую диету с психическими заболеваниями

Результаты исследований университета Лома Линда показали, что плохое психическое здоровье связано с плохим качеством питания – независимо от личных характеристик, таких как пол, образование, возраст, семейное положение и уровень доходов.

Исследование, опубликованное 16 февраля 2019 года в Международном журнале пищевых наук и питания, показало, что взрослые в Калифорнии (США), которые потребляли больше нездоровой пищи, сообщали о симптомах умеренного либо тяжелого психологического расстройства чаще, чем их сверстники, которые имеют более здоровую диету.

Доцент школы общественного здравоохранения университета Лома Линда Джим Э. Банта, ведущий автор исследования, сказал, что результаты аналогичны предыдущим исследованиям, проведенным в других странах, которые обнаружили связь между психическими заболеваниями и выбором нездоровой диеты. Было обнаружено, что повышенное потребление сахара связано, например, с биполярным расстройством, а потребление продуктов, которые были жареными или содержали большое количество сахара и обработанных зерен, было связано с депрессией.

«Это и другие подобные исследования могут иметь большое значение для лечения в поведенческой медицине, – сказал Банта. – Возможно, настало время для нас поближе взглянуть на роль диеты в психическом здоровье, потому что, возможно, выбор здоровой диеты способствует психическому здоровью. Требуются дополнительные исследования, прежде чем мы сможем дать окончательный ответ, но доказательства, похоже, указывают в

этом направлении».

Банта предупредил, что связь между плохим питанием и психическими заболеваниями не является причинно-следственной. Тем не менее, по его словам, выводы из Калифорнии основаны на предыдущих исследованиях и могут повлиять на будущие исследования и подходы, которые поставщики медицинских услуг используют при назначении лечения поведенческих проблем.

В своем исследовании Банта и его команда изучили данные более чем 240 000 телефонных опросов, проведенных в период с 2005 по 2015 годы в рамках многолетнего опроса по вопросам здравоохранения штата Калифорния (CHIS). Набор данных CHIS включает в себя обширную информацию о социально-демографических данных, состоянии здоровья и поведении в отношении здоровья, он был разработан, чтобы обеспечить приблизительные оценки для регионов в пределах Калифорнии и среди различных этнических групп.

Исследование показало, что почти 17 процентов взрослых в Калифорнии могут страдать от психических заболеваний – 13,2 процента с умеренным психологическим стрессом и 3,7 процента с тяжелым психологическим стрессом.

В исследовании указывалось, что выводы команды предоставляют «дополнительные доказательства того, что государственная политика и клиническая практика должны более четко ориентироваться на улучшение качества питания среди тех, кто борется за психическое здоровье». В нем также указывалось, что «диетические вмешательства для людей с психическими заболеваниями должны особенно ориентироваться на молодых людей, таких, у кого меньше 12 лет образования, и людей, страдающих ожирением».

**Джеймс Пондер, новости университета здоровья Лома Линда
По материалам Adventist Review**