Результаты нового исследования, опубликованного в журнале открытого доступа BMJ Nutrition Prevention & Health, показали: соблюдение низкокалорийной диеты связано с более высоким риском развития депрессии. Особенно уязвимы к этому могут быть мужчины, а также люди любого пола с избыточным весом.

Эксперты в рамках нового исследования изучили информацию о 28 525 взрослых респондентах (14 329 женщинах и 14 196 мужчинах), взятую из общенационального репрезентативного Национального обследования здоровья и питания США (NHANES) за 2007–2018 годы. Участники заполнили Опросник здоровья пациента-9 (PHQ-9) для оценки тяжести симптомов депрессии.

Shutterstock

Больше на 0,29 балла по показателям Опросника здоровья пациента-9 (PHQ-9) набрали те, кто придерживался диеты с ограничением калорий по сравнению с теми, кто не

Все права защищены

save pdf date >>> 27.01.2026

соблюдал никаких диет. У людей, которые имели избыточный вес и ограничивали потребление калорий, было по показателям PHQ-9 на 0,46 балла больше, а диета с ограничением питательных веществ связана была с повышением результатов PHQ-9 на 0,61 балла.

Рационы питания с ограничением калорий связаны были также с более высокими показателями когнитивно-аффективных симптомов (мера связи между мыслями и чувствами), а диеты с ограничением питательных веществ – с более высокими показателями соматических симптомов (чрезмерный стресс и беспокойство по поводу физических симптомов).

Диета с ограничением питательных веществ оказалась связана с более высокими показателями когнитивно-аффективных симптомов у мужчин по сравнению с женщинами, не соблюдавшими диету. Все три типа питания (с ограничением калорий, ограничением питательных веществ, устоявшиеся модели питания (например, адаптированные для диабетиков)) связаны были также с более высокими показателями соматических симптомов у участников мужского пола.

Люди с ожирением, придерживающиеся устоявшейся диеты, имели более высокие показатели когнитивно-аффективных и соматических симптомов, чем добровольцы со здоровом весом, которые не соблюдали диету.

***Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.***

Все права защищены