

# Un bicchiere di vino al giorno diminuisce il rischio di depressione

Data: 9 gennaio 2013 | Autore: Redazione

---



BARI, 01 SETTEMBRE 2013 - Com'è noto l'associazione "Sportello dei Diritti" ha promosso da anni una battaglia senza sosta contro l'eccessivo consumo di alcolici che, specie fra i più giovani, è una piaga diffusa e difficile da sconfiggere. Fatta questa doverosa premessa, Giovanni D'Agata, presidente dello "Sportello dei Diritti", rileva che l'ente no profit non vuole opporsi drasticamente a tutto ciò che contiene alcol anche perché non possiamo dimenticare che, solo per fare un esempio, il vino costituisce una componente quasi essenziale di una dieta, quella mediterranea, che da tempo difendiamo come stile di vita in grado di far stare meglio la nostra salute. Ecco perché riteniamo utile portare all'attenzione una ricerca condotta su più di 5.000 persone dall'Università della Navarra sul valore di questa bevanda specie se consumata in quantità alquanto misurata. Lo studio PREDIMED (prevenzione dieta mediterranea), che ha analizzato l'effetto della dieta mediterranea sulla salute continua a fornire preziose informazioni.

Gli ultimi dati sono stati pubblicati nella rivista BMC Medicine ed hanno evidenziato che il consumo moderato di alcol (2-7 bicchieri a settimana, l'equivalente di un bicchiere al giorno) riduce il rischio di depressione. L'equipe guidata dal dottor Miguel Angel Martínez-González, ha monitorato per sette anni un gruppo di 5.500 bevitori "leggeri" e il consumo moderato di alcol, tra i 55 e gli 80 anni. L'esito è stato sorprendente: "I risultati hanno mostrato un'associazione inversa tra questi livelli basso-moderati di alcol e l'insorgenza di nuovi casi di depressione".

Infatti, lo studio si è concentrato sulla misurazione dell'effetto protettivo della dieta mediterranea, rafforzata con olio extravergine di oliva, nelle malattie cardiovascolari, e ha scoperto che le persone che hanno seguito questi modelli alimentari avevano un rischio inferiore del 30% di avere un attacco di cuore o ictus. [MORE]

Giovanni D'AGATA

---

Articolo scaricato da [www.infooggi.it](http://www.infooggi.it)

<https://www.infooggi.it/articolo/un-bicchiere-di-vino-al-giorno-diminuisce-il-rischio-di-depressione/48655>

