

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Zbyt restrykcyjna dieta może skutkować depresją

Zbyt restrykcyjna dieta może skutkować depresją albo nasilać jej objawy, szczególnie u mężczyzn - wynika z najnowszych badań. Wcześniejsze obserwacje sugerowały, że jest

raczej odwrotnie - odchudzanie się sprzyja poprawie nastroju. Wiele zależy jednak od tego, jaką wybierzemy dietę.

Niektóre osoby z nadwagą próbują się odchudzić, by poprawić sobie zdrowie fizyczne i psychiczne. Specjaliści z University of Toronto ostrzegają, że zbyt duże ograniczenie spożycia kalorii, jak też dieta monotonna, może skutkować depresją lub jej nasileniem, jeśli u niektórych osób wcześniej pojawiły się jej objawy.

Wskazują na to obserwacje 28 525 osób, spośród których 7,8 proc. zgłaszało objawy depresji. Prowadzono je w ramach National Health and Nutrition Examination Survey, a ich wyniki opublikowało pismo "BMJ Nutrition, Prevention & Health".

Z tych samych badań, prowadzonych pod kierunkiem prof. Venkat Bhat, psychiatry z University of Toronto, wynika, że ważna jest też jakość spożywanych produktów spożywczych. Na objawy depresji częściej narzekają osoby spożywające zbyt dużo wysoko przetworzonej żywności, w porównaniu do tych, którzy preferują dietę śródziemnomorską.

"Nasze badania wykazały, że należy uważać ze zbyt restrykcyjną oraz niezbalansowaną dietą, co dotyczy szczególnie osób, które podejmowały już takie wyzwania i przeżywały związany z tym stres" - zaznacza w wypowiedzi dla CNN kanadyjski specjalista. Zaleca, żeby w ograniczeniach żywieniowych przestrzegać diety zbilansowanej i dostosowanej do indywidualnych potrzeb oraz możliwości.

Z dotychczasowych badań wynikało, że ograniczenie spożycia kalorii u osób z nadwagą lub otyłością raczej zmniejsza objawy depresji. W grudniu 2023 r. informowali o tym specjaliści brytyjscy, powołując się na własne badania, opublikowane na stronie internetowej Cambridge University. Główna jej autorka prof. Johanna Keeler z King's College London zwraca jednak uwagę, że w tych badaniach dieta restrykcyjna była prowadzona pod nadzorem dietetyka.

"Z najnowszych badań (kanadyjskich specjalistów - PAP) wynika, że dieta stosowana bez nadzoru, powodująca deficyty żywieniowe, może nie być korzystna dla zdrowia psychicznego" - tłumaczy specjalistka.

Jej zdaniem skuteczne odchudzenie się ma korzystny wpływ na nastrój oraz zdrowie fizyczne, gdyż poprawia mobilność i interakcje społeczne. "Gdy jednak restrykcyjna dieta nie doprowadzi do utraty masy ciała, albo pojawia się tzw. efekt jo-jo, zamiast poprawy nastroju mamy frustracje i przygnębienie, co może skutkować depresją" - twierdzi prof. Keeler.

Brytyjska specjalistka uważa, że zbyt duże ograniczenie spożywanych kalorii powoduje zakłócenia w funkcjonowaniu naszego organizmu, wywołując zmęczenie, zaburzenia snu oraz trudności w koncentracji uwagi. Skutkiem tego mogą być również zaburzenia lękowe oraz zaburzenia łaknienia, takie jak anoreksja i bulimia. Szczególnie niekorzystne są gwałtowne zmiany diety, lepiej wprowadzać je stopniowo i pod nadzorem specjalisty.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/32484.html>



15-06-2026

Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł

Fundacja na rzecz Nauki Polskiej (FNP) ogłosiła listę .



15-06-2026

Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki

Do 21 sierpnia trwa nabór na studia podyplomowe "Komunikacja naukowa i popularyzacja nauki".



15-06-2026

Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki

W polskim finale konkursu FameLab.



15-06-2026

Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność

Oraz wycofanie z relacji społecznych.



15-06-2026

Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku

Może skracać sen lub utrudniać zasypianie.



15-06-2026

Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków

Wskazał w rozmowie z PAP psycholog dr Michał Kosakowski z UAM.



15-06-2026

Nieufność wobec szczepień ma źródła psychologiczne

Szczepienia są jednym z najskuteczniejszych narzędzi ochrony zdrowia publicznego.



15-06-2026

Prof. Agnieszka Chacińska z Nagrodą Polskiej Akademii Nauk

Biołożka molekularna i dyrektorka Międzynarodowego Instytutu PAN

Informacje dnia: [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

Partnerzy