

[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 związane 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>



30-04-2026

[PCI Days 2026](#)

16-18 czerwca 2026 r. | EXPO XXI Warszawa | Do zobaczenia na PCI Days 2026!



27-04-2026

[Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#)

Opracowali studenci Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie.



27-04-2026

[Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#)

Wodór można traktować jako ekologiczny nośnik energii.



27-04-2026

[Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#)

W skałach mogą znajdować się naturalne pierwiastki promieniotwórcze.



27-04-2026

[Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#)

Projekt jest obecnie na wczesnym etapie realizacji.



22-04-2026

[Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#)

Poprzez powtarzalną szczelność zamknięć i precyzyjne dozowanie.



13-04-2026

Mity na temat epilepsji

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.

Informacje dnia: [PCI Days 2026](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnieżeniu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny](#) [Torbay Pharma](#) [PCI Days 2026](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnieżeniu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny](#) [Torbay Pharma](#) [PCI Days 2026](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnieżeniu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny](#) [Torbay Pharma](#)

Partnerzy