



Νέα έρευνα δείχνει υψηλή συσχέτιση της Μεσογειακής διατροφής και της μείωσης της επικινδυνότητας για εμφάνιση διανοητικών δυσλειτουργιών.

Στην μετα-ανάλυση που δημοσιεύεται στο περιοδικό *Annals of Neurology* , εξετάζεται η συσχέτιση της μεσογειακής διατροφής με την εμφάνιση εγκεφαλικού επεισοδίου, Νόσου Πάρκινσον, κατάθλιψης και άλλων διανοητικών δυσλειτουργιών.

Από τις 22 μελέτες που αναλύθηκαν προέκυψε υψηλή συσχέτιση της μεσογειακής διατροφής με μείωση του κινδύνου για κατάθλιψη, εγκεφαλικά επεισόδια και διανοητικές δυσλειτουργίες.

Η μεγαλύτερη συσχέτιση με τη μείωση της πιθανότητας εμφάνισης εγκεφαλικών επεισοδίων προέκυψε για τους άντρες, ενώ η συσχέτιση της μεσογειακής διατροφής με τη μείωση της πιθανότητας εμφάνισης κατάθλιψης είναι ανεξάρτητη ηλικίας

Πηγή: *Annals of Neurology*