
ACEITE DE OLIVA CONTRA LA DEPRESION (ACEITE DE OLIVA Y SALUD)

19, julio

Las grasas 'trans' y saturadas aumentan el riesgo de sufrir depresión. Existe una relación entre la ingesta de grasas 'trans' y saturadas y la depresión. El aceite de oliva y las grasas de pescados reducen el riesgo de sufrir esta enfermedad.

Investigadores de las universidades españolas de Navarra y Las Palmas de Gran Canaria han demostrado que existe una relación entre la ingesta de grasas 'trans' y saturadas y el riesgo de sufrir depresión. Sin embargo, las grasas poliinsaturadas (abundantes en pescados y aceites vegetales) y del **aceite de oliva** reducen la posibilidad de sufrir dicha enfermedad. Fuente: informativos Telecinco, 27/01/2011.