

Associazione tra consumo di frutta e verdura in età adulta e sintomi depressivi in tarda età: the Singapore Chinese Health Study.

Le prove epidemiologiche su come l'assunzione di frutta e verdura in età adulta influenzi la probabilità di sintomi depressivi in tarda età rimangono limitate e controverse. Sono state esaminate queste associazioni in una coorte asiatica. Un totale di 13.738 adulti del Singapore Chinese Health Study. Il consumo di 14 tipologie di frutta e 25 tipologie di verdure è stato valutato utilizzando un questionario convalidato sulla frequenza alimentare di 165 domande all'inizio (1993-1998), quando i partecipanti avevano un'età compresa tra 45 e 74 anni (età media 52,4 anni). I sintomi depressivi sono stati valutati utilizzando la Geriatric Depression Scale durante le terze interviste di follow-up (2014-2016), quando i partecipanti avevano un'età compresa tra 61 e 96 anni (età media 72,5 anni) e la depressione era definita da ≥ 5 su 15 di punteggio. Sono stati utilizzati modelli di regressione logistica multivariata per calcolare gli odds ratio (OR) e gli intervalli di confidenza (IC) al 95%. Dopo un follow-up medio di 19,6 anni, sono stati identificati sintomi depressivi tra 3.180 partecipanti. Il consumo di frutta era inversamente associato alle probabilità di sintomi depressivi in modo dose-risposta: confrontando i quartili estremi, l'OR (95% CI) dei sintomi depressivi era 0,71 (0,63-0,81; P-trend $<0,01$). L'assunzione di diversi tipi di frutta, in particolare arancia, mandarino, banana, papaya e anguria, era associata a probabilità ridotte e questa associazione inversa era simile nei sottogruppi di frutta categorizzati in base all'indice glicemico. Al contrario, l'assunzione di verdure non era associata alle probabilità di sintomi depressivi. I nostri risultati supportano la raccomandazione basata sulla popolazione di avere un'assunzione sufficiente di frutta all'inizio della vita per ridurre la probabilità di sintomi depressivi in età avanzata.

FONTE

H Li, L-T Sheng, A Jin, A Pan, W-P Koh "Association between consumption of fruits and vegetables in midlife and depressive symptoms in late life: the Singapore Chinese Health Study" *J Nutr Health Aging*. 2024 Jun;28(6):100275