

Dieta przeciwzapalna w depresji: przegląd literatury  
i projekt protokołu żywieniowego

Zuzanna Wingralek\*<sup>1</sup>, Hubert Wróblewski<sup>1</sup>, Joanna Róg<sup>2</sup>

1. Studenckie Koło Naukowe przy I Klinice Psychiatrii, Psychoterapii i Wczesnej Interwencji, Uniwersytet Medyczny w Lublinie

2. Pracownia Badania Metabolizmu Człowieka, Katedra Dietetyki, Instytut Nauk o Żywieniu Człowieka, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie

**Wstęp:** Depresja dotyka ok. 300 mln osób na całym świecie i jest wiodącą przyczyną niepełnosprawności. Jednym z czynników zwiększających ryzyko pojawienia się depresji jest przewlekły stan zapalny o niskim nasileniu (ang. *low-grade inflammation*, LGI). LGI wpływa negatywnie na przebieg zaburzeń depresyjnych. Z uwagi na często niezadowalające efekty farmakoterapii, niezbędne jest poszukiwanie nowych metod leczenia i wspomagających leczenie zaburzeń depresyjnych. Proponowaną formą koterapii jest dieta o potencjale przeciwzapalnym.

**Metody:** Dokonano przeglądu literatury oraz scharakteryzowano związek między depresją a dietą przeciwzapalną.

**Wyniki:** Przeprowadzone badania wykazują związek między potencjałem przeciwzapalnym diety a redukcją ryzyka wystąpienia zaburzeń nastroju. Dieta prozapalna skutkuje nasileniem objawów depresji. Stosowanie diety przeciwzapalnej u osób chorujących na choroby somatyczne oddziałuje korzystnie, zarówno na przebieg schorzenia podstawowego, jak i stan psychiczny. Niestety, brakuje badań oceniających wpływ żywieniowego protokołu przeciwzapalnego u osób ze zdiagnozowaną depresją. Na podstawie literatury, opracowano dostosowany do polskich warunków protokół żywieniowy bazujący na wytycznych diety przeciwzapalnej.

**Wnioski:** Obiecujące wyniki badań interwencyjnych wskazują na konieczność zwiększenia świadomości społecznej na temat nefarmakologicznych możliwości poprawy stanu psychicznego. Przyszłe badania interwencji powinny oceniać synergistyczne działanie diety przeciwzapalnej z leczeniem farmakologicznym i psychoterapią.

**Słowa klucze:** *depresja, dieta przeciwzapalna, nutropsychiatria, styl życia, sposób żywienia*