

## **Związek między spożyciem polifenoli a stanem zdrowia osób z depresją**

*Paulina Pawlikowska\*<sup>1</sup>, Joanna Rog<sup>2</sup>, Małgorzata-Futyma-Jędrzejewska<sup>3</sup>, Paulina Wróbel-Knybel<sup>4</sup>, Hanna Karakuła-Juchnowicz<sup>4</sup>*

- 1. Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie, Warszawa*
- 2. Pracownia Badania Metabolizmu Człowieka, Katedra Dietetyki, Instytut Nauk o Żywieniu Człowieka, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie, Warszawa*
- 3. Szpital Neuropsychiatryczny im. prof. Mieczysława Kaczyńskiego w Lublinie, Lublin*
- 4. I Klinika Psychiatrii, Psychoterapii i Wczesnej Interwencji, Uniwersytet Medyczny w Lublinie, Lublin*

**Wstęp:** Badania potwierdzają, że dieta może wpływać na pojawienie się lub przebieg depresji. Polifenole to bioaktywne związki roślinne o udowodnionym korzystnym działaniu na stan zdrowia. Celem pracy była ocena związku między spożyciem polifenoli a stanem zdrowia osób z depresją.

**Metody:** Oceny stanu zdrowia dokonano przy użyciu kwestionariuszy w polskiej adaptacji, analizy składu ciała oraz badań laboratoryjnych krwi. Spożycie polifenoli oszacowano przy użyciu programu Phenol-Explorer.

**Wyniki:** W badaniu uczestniczyły 44 osoby. Wśród mężczyzn spożycie polifenoli było dodatkowo związane ze stężeniem hemoglobiny glikowanej ( $R=0.70$ ;  $p=0.038$ ). Mniejsze spożycie polifenoli przez kobiety wiązało się z gorszym stanem zdrowia fizycznego ( $p=0.014$ ) oraz ogólną jakością życia ( $p=0.013$ ). Spożycie polifenoli wzmacniało wpływ zawartości tkanki tłuszczowej wisceralnej, masy mięśniowej oraz nasilenie objawów depresji (dodatni) i nasilenie objawów stresu (ujemny) na stężenie triglicerydów ( $R^2=0.52$ ;  $p<0.001$ ). Spożycie polifenoli była dodatkowo związane ze stężeniem cholesterolu LDL, a zależność tę osłabiały zawartość wody i tkanki tłuszczowej w organizmie ( $R^2=0.28$ ;  $p=0.009$ ). Spożycie polifenoli osłabiało związek między zawartością tkanki tłuszczowej (ujemny) i jakością życia (dodatni) a stężeniem kortyzolu ( $R^2=0.61$ ;  $p<0.001$ ).

**Wnioski:** Polifenole oddziałują bezpośrednio i pośredniczą we wpływie innych czynników na stan zdrowia osób z depresją. Mimo udowodnionego korzystnego wpływu polifenoli, istnieje potrzeba dogłębniejszego zbadania ich potencjalnego wpływu i mechanizmów działania u pacjentów z depresją.

**Słowa-kлючe:** *depresja, nutropsychiatria, styl życia, dieta*