**Yeni bir Çalışmaya göre Ceviz Tüketenler daha az Depresyon Belirtisi Gösteriyor**

*Yüksek enerji seviyesi, daha iyi konsantrasyon ve diğer benzeri faktörler diğer kabuklu kuruyemişlerden çok ceviz tüketimiyle ilişkilendirildi*

**FOLSOM, Kaliforniya, 7 Şubat 2019** – Yeni yapılan bir epidemiyoloji çalışmasına göre, ceviz tüketimi sayesinde Amerikalı yetişkinler arasında depresyon belirtileri daha az ve daha düşük sıklıkta görülüyor.1 Çalışmaya katılanların depresyon durumlarını değerlendiren araştırmacılar, hiçbir kabuklu kuruyemiş tüketmeyenlere kıyasla ceviz tüketenlerin depresyon skorlarının yüzde 26, diğer kabuklu kuruyemişleri tüketenlerin skorlarının ise yüzde 8 daha düşük çıktığını tespit etti.

“CDC’ye göre, altı yetişkinden biri hayatlarının belirli bir döneminde depresyona girecek. Uygulaması kolay ve depresyon görülme sıklığını azaltmaya yardımcı olabilecek beslenme değişiklikleri gibi düşük maliyetli müdahaleleri bulmak önemli” diyen Los Angeles’taki Califorina Üniversitesi David Geffen Tıp Fakültesi’nden çalışmanın baş araştırmacısı Dr. Lenore Arab, ceviz tüketiminin daha önce kalp damar sağlığı ve bilişsel sağlıktaki rolü açısından araştırıldığını ancak artık depresyon belirtileriyle de ilişkisinin olduğunun ortaya çıktığını, bu nedenle sağlıklı beslenme planına dahil edilmesi gerektiğini belirtti.

Araştırmacılar, ABD nüfusunda büyük bir örneklemin incelendiği Ulusal Sağlık ve Beslenme Araştırması Anketinde (National Health and Nutrition Examination Survey) yer alan verileri inceledi. 26,000’dan fazla Amerikalı yetişkine bir ila iki günlük süre içerisinde tükettikleri besinler ile birlikte son iki haftada yaşadıkları depresyon belirtileri soruldu. Geniş kabul gören bir anket formunun kullanıldığı bu araştırmada, katılımcılar bir şeyleri yapmaya daha az istekli olma, uyumada güçlük veya çok fazla uyuma, yorgun hissetme veya enerjinin düşük olması ve bir şeyler yaparken konsantrasyon güçlüğü çekme gibi faktörleri ne kadar sıklıkla yaşadıklarını sıraya koydular. Anket sonuçlarına göre, ceviz tüketen katılımcılar faaliyetlere daha fazla ilgi duyuyorlar, daha yüksek enerji seviyelerine sahip oluyorlar, daha az umutsuz hissediyorlar, konsantrasyonları daha iyi ve daha fazla iyimserler.

**En Güçlü Etki Kadınlarda Görüldü**

Yaş, cinsiyet, ırk, gelir, VKİ, sigara kullanımı, alkol tüketimi ve medeni duruma göre düzeltildikten sonra bile kabuklu kuruyemiş tüketmeyenlere kıyasla kabuklu kuruyemiş ve özellikle ceviz tüketenlerin depresyon skorları anlamlı derecede düşük çıktı. Ceviz tüketenler günde ortalama 24 gram (ya da bir bardağın dörtte birinden daha az) ceviz tüketiyor. Kabuklu kuruyemiş tüketimi ile depresyon skorları arasındaki ilişki erkek ve kadınlar için uyumlu çıkmasına rağmen, en güçlü etki erkeklere kıyasla daha fazla depresyon belirtisi yaşadığını ve antidepresan kullandığını bildiren kadınlarda görüldü.

Diğer kabuklu kuruyemişlere kıyasla, cevizin benzersiz bir yağ asidi profili var– ceviz ağırlıklı olarak çoklu doymamış yağ içeriyor. Bunun içerisinde önemli miktarda bitkisel omega-3 alfa linolenik asit var (2.5 g/oz), bu miktar ise diğer kabuklu kuruyemişlerdekinden daha fazla.

Diğer bilimsel araştırmalarda olduğu gibi, bu çalışmanın da bazı sınırlılıkları vardı. Katılımcılara bir ila iki günlük süre içerisinde yapmış oldukları beslenme tercihleri soruldu. Bu nedenle verilen bilgiler katılımcıların her zamanki tüketim kalıplarını temsil etmeyebilir. Depresyon normal iştah düzenini ve yeme davranışlarını da değiştirebilir. Ayrıca, çalışma kesitsel nitelikte olduğu için, çalışmanın bulguları sebep-sonuç ilişkisini kanıtlayamayabilir.

**Antidepresan kullanımı Türkiye’de son 5 yılda %25 oranında arttı.**

T.C. Sağlık Bakanlığı istatistiklerine göre, ruh sağlığı ve nörolojik bozukluklar nedeniyle yılda 8.6 milyon kişi doktora başvuruyor ve antidepresan kullanımı son 5 yılda %25 oranında arttı.

Depresyon, %10 görülme sıklığı ile günümüzde en yaygın hastalıklardan biri. Sağlık Bakanlığı’nın desteklediği ‘Türkiye Ruh Sağlığı Profili Araştırmasına’ göre; 12 aylık depresif nöbet görülme oranı kadınlarda %5.4 ve erkeklerde %2.3, tüm nüfusta ise %4. Bakanlık aynı zamanda 2016 yılında, 8.656.513 kişinin ruhsal ve nörolojik bozukluklar açısından muayene edildiğini ve bu rakamın her yıl artış gösterdiğini belirtti.

***Kaynakça:***

1 Arab L, Guo R, Elashoff D. Lower Depression Scores among Walnut Consumers in NHANES. *Nutrients.* 2019;11(2):275. doi.org/10.3390/nu11020275

###