7种健康生活方式可减半抑郁风险

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/24223.html

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

7种健康生活方式可减半抑郁风险。 复旦大学类脑智能科学与技术研究院特聘教授冯建峰等人领导的一项研究发现，生活方式健康的人患抑郁症的几率是生活方式不健康的人的一半。这表明改变生活方式，如定期锻炼和社交，可以降低患抑郁症的风险。相关研究结果发表于9月11日《自然—心理健康》。



锻炼和社交可以帮助人们避免患上抑郁症。图片来源：SolStock/Getty Images

复旦大学类脑智能科学与技术研究院特聘教授、剑桥大学Barbara Sahakian团队分析了生活在英国的28万余名成年人的相关数据，包括酒精和尼古丁的使用、体育活动、饮食、睡眠和人际关系。参与者在2006年至2010年间完成了一份生活方式问卷，并允许研究人员查看他们的健康记录。

在13年的随访期间，12916名参与者被诊断患抑郁症。研究人员调整了年龄、性别、体重指数、社会经济地位和受教育程度后发现，7种生活方式因素与患抑郁症的风险较低有关。这些方式包括：适度饮酒、从不吸烟、睡眠充足、定期锻炼、饮食健康、经常参加社交活动、尽量减少久坐不动。

随后，研究人员根据参与者的生活方式对他们进行分类。与坚持少于两种习惯的人相比，养成其中5~7种习惯的人患抑郁症的风险平均低57%。充足的睡眠、锻炼和社交是影响最大的因素，都与抑郁风险降低20%有关联。

研究人员对一部分参与者进行了脑部扫描并发现，健康生活习惯与影响情绪的大脑区域（如海马体和前额皮质）的较大脑容量有关。Sahakian说，这表明生活方式对大脑生物学有影响，这可能解释了健康的生活方式和较低的抑郁风险之间的联系。

然而，美国哥伦比亚大学Maura Boldrini表示，抑郁症使人们更难找到锻炼和健康饮食的动力。她认为，这种因果关系不一定是单向的。（来源：中国科学报 辛雨）

相关论文信息：https://doi.org/10.1038/s44220-023-00120-1

作者：冯建峰等 来源：《自然—心理健康》

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发