



General | Alba Carreres | Actualitzat el 17/05/2023 a les 07:12

Aquests 7 aliments contenen un aminoàcid que influeix en l'estat depressiu

Un estudi de la UPF revela la relació entre un aminoàcid i la depressió

[inici centrareport] Un aminoàcid, anomenat **prolina**, present en una gran varietat d'aliments, influeix en l'estat depressiu de les persones. Així ho ha confirmat un estudi de la Universitat Pompeu Fabra publicat a Cell Metabolism.

Durant la investigació s'han analitzat la quantitat i tipus d'aminoàcid que ingerien els participants i es va mesurar l'ànim depressiu arribant a la conclusió.

Els responsables de la investigació asseguren que **no hem de deixar de prendre aquests aliments**. Simplement, les persones propenses a la depressió o que ja n'hagin patit **no és recomanable un excés** de prolina. També alerten que una carència tindria unes conseqüències més negatives que beneficis.

Segons l'estudi, la microbiota del nostre intestí té un paper molt important en el control fisiològic i fisiopatològic, com la gestió de les emocions. **El nostre intestí controla funcions essencials del cervell** i per això cal anar amb compte amb els excessos. Aquests són alguns dels aliments que, segons expliquen, contenen més prolina.

```
(function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exc-o-sdk'));
```

[fi centrareport]