Warszawa, 21 grudnia 2015 r.

**Cynkowa rewolucja w leczeniu depresji**

**Trwająca pora roku związana z niedostateczną ilością światła słonecznego oraz mniejszą liczbą godzin spędzanych na świeżym powietrzu sprzyja stanom depresyjnym. Jednak prognozy Światowej Organizacji Zdrowia wskazują, że o depresji należy mówić nie tylko w okresie jesienno-zimowym. Jest to choroba cywilizacyjna, na którą już w tym momencie cierpi 10% populacji. W 2020 roku może natomiast stanowić drugi najpoważniejszy problem zdrowotny na świecie. Nadzieję na spowolnienie i ograniczenie tego procesu dają najnowsze wyniki badań. Pomóc może cynk, który ma szansę stać się przełomem w leczeniu depresji.**

Na depresję narażeni są bez wyjątku wszyscy, niezależnie od płci, wieku, wykształcenia i miejsca zamieszkania. Niepokojący jest zwłaszcza fakt, że dolna granica wieku osób, które na nią zapadają ciągle się obniża i z obecnego poziomu 35. roku życia już za kilka lat problem ten może dotyczyć w dużej mierze także młodzieży. Poza tym stwierdzono, że na depresję dwa razy częściej zapadają kobiety.

**Trudna diagnoza, tragiczne konsekwencje**

Chorobę jednak czasami trudno rozpoznać, ponieważ u każdego ma inne objawy i przebieg. Lekarze zachęcają więc podczas wizyt do mówienia o emocjach i obserwowania swoich zachowań, aby prawidłowo postawić diagnozę. Czasami bowiem z depresją można pomylić chwilowy smutek i przejściowe obniżenie nastroju. Jeśli jednak objawy te nie ustępują po dłuższym czasie, a dodatkowo zauważyć można nieuzasadniony lęk, zobojętnienie, spowolnienie myślenia i tempa wypowiedzi, utratę energii i poczucie ciągłego zmęczenia jest to sygnał do poszukania specjalistycznej pomocy. Depresji nie należy lekceważyć, ponieważ może prowadzić do tragicznych konsekwencji takich jak samobójstwa, podwyższony wskaźnik alkoholizmu i innych uzależnień czy nadumieralność spowodowana wpływem depresji na inne schorzenia. Z jednej strony depresja może stanowić czynnik ryzyka dla pojawienia się różnych chorób, np. cukrzycy czy chorób układu sercowo-naczyniowego. Inna, równie niebezpieczna jest sytuacja, w której zaburzenia depresyjne pojawiają się już po zdiagnozowaniu choroby somatycznej i w sposób istotny wpływają na jej przebieg, prowadząc niejednokrotnie do powikłań. Dla porównania pacjenci z depresją lub innymi ciężkimi zaburzeniami psychicznymi żyją średnio o 15 lat krócej niż przeciętny Polak oraz narażeni są na większe ryzyko śmiertelności niż osoby cierpiące na choroby takie jak HIV czy większość nowotworów.

**Cynkowa rewolucja**

Badaniami nad podłożem depresji oraz sposobem działania leków zajęła się laureatka programu L’Oréal Polska Dla Kobiet i Nauki Bernadeta Szewczyk – doktor nauk biologicznych z Zakładu Neurobiologii Instytutu Farmakologii PAN. W swojej pracy „Cynkowa rewolucja w leczeniu depresji” potwierdziła pojawiające się coraz częściej w specjalistycznej literaturze nowe zastosowanie dla popularnego pierwiastka. Dane kliniczne wskazują na pozytywny efekt suplementacji cynkiem, zwłaszcza w połączeniu z wybranymi lekami przeciwdepresyjnymi. – *Co więcej zaobserwowano, że cynk może poprawiać skuteczność terapii u pacjentów cierpiących na depresję lekooporną stanowiącą niezwykle istotny problem współczesnej farmakoterapii* - zauważa dr Szewczyk.

**Naturalne i bezpieczne leczenie**

Cynk jest jednym z głównych mikroelementów występujących w ludzkim organizmie. Jego odpowiedni poziom niezbędny jest do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego, nerwowego oraz ogólnego wzrostu i rozwoju organizmu. Niedobór cynku może powodować zmiany skórne, zaburzenia odporności, zmienność nastroju i osłabioną koncentrację. W konsekwencji może prowadzić nawet do ciężkich zaburzeń psychicznych. – *Związek pomiędzy depresją a zmniejszonym przyjmowaniem cynku z pożywieniem znalazł odzwierciedlenie w badaniach epidemiologicznych. Poza tym niedobory cynku stwierdza się bardzo często u osób starszych, tak więc zachowanie odpowiedniego poziomu cynku w diecie może przyczynić się do utrzymania zdrowia psychicznego również w późniejszym wieku* – dodaje dr Szewczyk.Włączenie cynku jako naturalnego dla ludzkiego organizmu pierwiastka do codziennej diety jest bezpieczne i może zapobiegać stanom depresyjnym, zarówno w sposób profilaktyczny jak również w leczeniu zdiagnozowanej choroby.

***O programie L’Oréal Polska Dla Kobiet i Nauki***

*Celem programu jest udzielenie wsparcia finansowego i promowanie osiągnięć naukowych utalentowanych kobiet – naukowców i zachęcanie ich do kontynuacji prac zmierzających do rozwoju nauki. Każdego roku w programie stypendialnym Dla Kobiet i Nauki, organizowanym we współpracy między L’Oréal Polska, Polskim Komitetem ds. UNESCO i Ministerstwem Nauki i Szkolnictwa Wyższego, 5 wyjątkowych kobiet zostaje nagrodzonych rocznymi stypendiami naukowymi: 30 000 zł w przypadku stypendiów doktoranckich i 35 000 zł za uznanie pracy habilitacyjnej. Od kolejnej, 16. edycji programu, która rozpocznie się już na początku 2016 r. wprowadzona zostanie także nowa kategoria stypendium, skierowana do kobiet na wcześniejszym etapie edukacji akademickiej, tj. w fazie studiów magisterskich. Informacje o programie można znaleźć na stronie* [*www.lorealdlakobietinauki.pl*](http://www.lorealdlakobietinauki.pl/)*.*

Natalia Waranka

PR Manager

tel. 508-034-998

e-mail: natalia.waranka@loreal.com

L’Oréal Polska

ul. Daniszewska 4

03-230 Warszawa