Conforto no chocolate

Biologia & Ciências

Enviado por:

Postado em:27/04/2010

Estudo indica que mulheres e homens consomem mais chocolate à medida que os sintomas da depressão aumentam.

Uma pesquisa feita na Universidade da Califórnia em San Diego, nos Estados Unidos, verificou que mulheres e homens com depressão comem mais chocolate à medida que os sintomas do problema aumentam. Segundo eles, os resultados sugerem uma associação entre humor e o alimento à base de cacau. O estudo foi publicado no periódico Archives of Internal Medicine. “O estudo confirma uma suspeita antiga de que comer chocolate é algo que as pessoas fazem quando estão se sentindo por baixo”, disse Beatrice Golomb, professora associada de medicina da universidade norte-americana e um dos autores da pesquisa. A pesquisadora ressalta que o objetivo do trabalho era analisar apenas uma possível associação entre o problema psíquico e o alimento e que, por conta disso, não procuraram observar se o consumo diminui ou intensifica o estado. Os pesquisadores examinaram eventuais relações entre o consumo de chocolate e o humor em 1 mil adultos que não tomavam medicamentos antidepressivos e que tinham problemas cardiovasculares ou diabetes. Os participantes foram submetidos a testes e avaliados de acordo com a escala de depressão (CES-D) do Centro de Estudos Epidemiológicos, dos Estados Unidos. Os autores do estudo observaram que homens e mulheres que apresentaram níveis mais elevados na escala consumiram em média 12 porções de chocolate por mês, enquanto que aqueles sem depressão ingeriram menos de cinco porções no mesmo período. Não houve diferenciação entre chocolate com leite ou com mais cacau. A porção considerada foi de cerca de 30 gramas. Não houve diferença, no período, no consumo de outros alimentos ricos em antioxidantes, como peixes, café, frutas e vegetais, entre os participantes. “Os resultados não aparentam ter como explicação um aumento geral no consumo de cafeína, gordura ou carboidrato, indicando que foram específicos ao chocolate”, disse Beatrice. Segundo os pesquisadores, novos estudos serão necessários para tentar determinar a base da associação, bem como o papel do chocolate na depressão, seja ele positivo ou negativo. Este conteúdo foi publicado em 27/04/2010 no sítio Agência Fapesp. Todas as modificações posteriores são de responsabilidade do autor original da matéria