Pesquisa liga bebidas diet a maior risco de depressão

Biologia & Ciências

Enviado por: Visitante

Postado em:14/01/2013

Por BBC Brasil Uma pesquisa realizada nos Estados Unidos verificou uma possível ligação entre o consumo de bebidas diet e um maior risco de depressão. O estudo realizado com 250 mil pessoas verificou que pessoas que consumiam quatro latas ou copos de refrigerantes ou sucos dietéticos por dia aumentavam o risco de depressão em até um terço. A pesquisa, apresentada na reunião anual da Academia Americana de Neurologia, não indicou a causa dessa ligação. O estudo também analisou o efeito do consumo diário de café e verificou que os consumidores contumazes da bebida tendem a sofrer menos de depressão. Segundo os pesquisadores, as pessoas que bebiam quatro copos de café por dia tiveram 10% menos chance de serem diagnosticados com depressão ao longo dos dez anos do estudo do que aqueles que não bebiam café. "Nossa pesquisa sugere que cortar ou reduzir o consumo de bebidas com adoçante ou trocá-las por café não adoçado pode reduzir naturalmente seu risco à depressão", afirma o coordenador do estudo, Honglei Chen, do Instituto Nacional de Saúde da Carolina do Norte. Ele disse, porém, que mais estudos são necessários para explorar as causas dessa relação. Os pesquisadores advertem ainda que os resultados se aplicam aos objetos do estudo - pessoas acima de 50 anos vivendo nos Estados Unidos -, mas podem não ser repetidos em outras amostras. Críticas Os resultados da pesquisa americana são contestados pela Associação Dietética Britânica. Para a nutricionista Gaynor Russell, porta-voz da organização, o estudo não significa necessariamente que adoçantes provocam depressão. "Para começar, as pessoas que sofrem de depressão podem se ligar mais à ideia de que suas bebidas adoçadas provocam o problema e então adicionar uma inclinação em seus relatos de consumo passado, especialmente porque os refrigerantes nos Estados Unidos são muito demonizados. Além disso, pode ser que o consumo de bebidas dietéticas esteja ligado à obesidade e ao diabetes, o que podem ser em si mesmos causas para a depressão", afirma. Segundo ela, "os adoçantes não caloríficos têm um papel importante em dietas para as pessoas que tentam perder peso ou que têm diabetes, e certamente não é recomendável que elas substituam suas bebidas dietéticas por mais café". Russell afirma que a segurança dos adoçantes, como o aspartame, já foi extensivamente estudada por pesquisadores e é certificada por agências reguladoras. Esta notícia foi publicada em 09/01/2013 no site www.bbc.co.uk. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.