**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**CHOCOLATE: ALIMENTO OU DROGA?**

**O chocolate é um dos presentes mais populares no Dia dos Namorados. Mas por que chocolate é tão popular? Um imenso trabalho de marketing ajudou certamente a popularizá-lo como presente nesta data e a aumentar as suas vendas, mas os seus efeitos ditos "afrodisíacos" e “estimulantes” seguramente são um dos fatores dominantes que estão por detrás de seu sucesso. Além disso, estudos têm demonstrado que existem outros fatores relacionados que são seguramente favoráveis a sua utilização.**

**Existem vários alimentos e bebidas específicos que se acreditam ter um impacto direto sobre o estado individual de humor.**

**Embora um comportamento de adição seja geralmente associado com o abuso de drogas e de álcool, ou ainda uma atividade sexual compulsiva, o chocolate pode evocar reações psicofarmacológicas e de comportamento semelhantes em pessoas suscetíveis. Uma revisão da literatura acerca do chocolate indica que o efeito atrativo do chocolate (gordura, açúcar, textura, e aroma) é provavelmente um fator predominante em tal adição. Outras características do chocolate, porém, podem ser igualmente importantes como contribuintes ao fenômeno da adição a ele.**

**O chocolate pode ser usado por alguns como uma forma de automedicação para deficiências dietéticas (eg, magnésio) ou equilibrar baixos níveis de neurotransmissores envolvidos na regulação do humor, apetite, e comportamentos compulsivos. A adição compulsiva pelo chocolate é freqüentemente episódica e se altera com as mudanças hormonais logo antes e durante os períodos de menstruação na mulher, o que sugere um vínculo hormonal e confirma a natureza sexo-específico assumida destes episódios de compulsão pelo chocolate.**

**O chocolate contém vários componentes biologicamente ativos (metilxantinas, aminas biogênicas e ácidos graxos similares aos da cannabis) os quais potencialmente causam comportamentos anormais e sensações psicológicas que se comparam aos de outras substâncias capaz de causar dependência.**

**Tentativas para restringir o consumo de chocolate porém, levam o desejo por este alimento a aumentar, uma experiência que é então caracterizada como um episódio de compulsão.**

**Provavelmente, uma combinação das características sensórias do chocolate, sua composição nutriente, e ingredientes psicoactivos, juntando-se às flutuações hormonais mensais e variações do humor entre mulheres, formarão em última instância o modelo de compulsão pelo chocolate.**

**Fonte: J Am Diet Assoc 1999 Oct; 99(10):1249-56**

[***www.boasaude.uol.com.br***](http://www.boasaude.uol.com.br)

**“De ordinário se usa demasiado açúcar nos alimentos. Bolos, pudins, pastelarias, geléias, doces; são as causas ativas de má digestão. Especialmente nocivos são os cremes e pudins em que o leite, ovos e açúcar são os principais elementos. Deve se evitar o uso abundante de leite e açúcar juntos”.**

**“Alguns usam leite e grande quantidade de açúcar no mingau, pensando que estão com isto promovendo a reforma da saúde. Mas o açúcar e o leite combinados são responsáveis pela produção de fermentação no estômago, sendo por isto danosos”.**

***Conselhos Sobre Regime Alimentar, p.113.***