
Apr 28, 2010 | Escrito por Mayra Borjas | 0

Según explicó Natalie Rose, de la Universidad de California, las personas que padecían una depresión severa, comen aún más porciones, llegando a las 11,8 por mes. Los investigadores determinaron una porción por cada 28 gramos de chocolate.

"Muchas personas consideran que el chocolate es algo que levanta el ánimo, pero pocos estudios confirman la conexión entre este alimento y el humor", señaló Rose. Además, indicó que hasta ahora, "la mayoría de los análisis sólo analizaron a las mujeres".

En la investigación, participaron 931 mujeres y hombres que no tomaban antidepresivos.

Las personas señalaron en el estudio cuánto chocolate consumían y la mayoría también completó un cuestionario de frecuencia de alimentos sobre su dieta general. Sus estados de ánimo fueron evaluados mediante una escala común de depresión.

De hecho en este estudio, los investigadores encontraron una marcada asociación entre el consumo de chocolate y la depresión en ambos sexos.

Lo que la investigación no pudo concluir es por qué las personas que están deprimidas comen más chocolate. Rose afirmó que puede deberse a que "la depresión estimula el antojo de chocolate y las personas comen chocolate como una especie de auto tratamiento".

"Esta teoría confirmaría algunos estudios en ratas que sugieren que el chocolate puede mejorar el estado de ánimo", explicó.

Otra posibilidad que barajaron los investigadores es que "la depresión estimula el antojo de comer chocolate por otra razón sin proveer ningún beneficio sobre el humor". De hecho, los participantes en el estudio no obtuvieron ningún beneficio como tratamiento del chocolate, recalzó.

La investigadora añadió que otra posible explicación para esta asociación es que "el consumo de mucho chocolate puede hacer que las personas se sientan deprimidas".

"Debe haber algo psicológico sobre el chocolate, como proveer antioxidantes adicionales. O el efecto de mejora del estado de ánimo podría ser fugaz, como la euforia temporal que produce tomar alcohol, dejando a las personas aún peor después de que el efecto pasó", explicó.

"Distinguir entre estas posibilidades requerirá de nuevos estudios", afirmó Rose, que agregó que serán necesarios también para determinar si el chocolate es causa de depresión o un bálsamo temporal.

Addthis:

Source URL: <http://www.radiomundial.com.ve/node/12296>