



Buscar refúgio com alimentos ricos em gordura, açúcar ou sal pode até melhorar seu humor. No entanto, o risco de doenças aumenta

É muito comum, quando nos sentimos um pouco para baixo, buscar o refúgio na comida para nos sentir confortável. Esse tipo de alimento foi rotulado como ‘comfort food’ e está atrelado ao nosso humor e as emoções que sentimos ao ingeri-los.

No entanto, apesar da memória gustativa nos levar para bons locais, eles não são muito recomendáveis. A necessidade de recompensa resulta de uma interação entre diferentes modalidades sensoriais do organismo, sendo o estresse o principal causador dessa interação. De acordo com alguns estudos científicos, mergulhar de cabeça em alimentos calóricos atenua a resposta ao estresse.

Essa teoria foi avaliada pela Nasa, a agência espacial americana, que financiou uma pesquisa em Minnesota, a qual tinha o intuito de verificar se a ‘comfort food’ reduziria a perda de peso e melhoraria o humor dos astronautas, cujas exigências de trabalho são estressantes.

A pesquisa demonstrou que a ingestão de alimentos ricos em gordura, açúcar ou sal ativa, de fato, o sistema de recompensa do cérebro. No entanto, neurocientistas afirmam que a resposta neural apresentada pode não se traduzir em mudanças de humor mensuráveis. O estudo teve outras limitações consideráveis, visto que o humor negativo foi induzido em laboratório.

Embora a ingestão de comidas que confortam tenha a intenção de melhorar o humor, o uso regular desses alimentos resulta em obesidade abdominal, com forte relação ao diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e acidente vascular cerebral.

Independentemente de estudos científicos, não há dúvidas de que alguns alimentos nos confortam e aquecem a alma em momentos de tensão e tristeza. Mas não compensam sentimentos negativos e podem ainda somar-se a eles caso sejam utilizados com desequilíbrio. Comer brigadeiro, batata frita ou bolinho de chuva de vez em quando não tem nada de ruim, o problema é fazer disso uma rotina, acreditando que isso possa trazer felicidade.

Fonte: lifestyle.r7