



**O doce fornece maior concentração de flavonoides - tipo de antioxidante que diminui inflamações e pode prevenir o surgimento da doença.**

Comer **chocolate** é muito bom, não é verdade? Além do sabor delicioso, o alimento ainda deixa uma sensação agradável, quase de felicidade. Pois bem, essa “alegria” em forma de comida pode ter efeitos protetivos contra a depressão, segundo novo trabalho publicado na revista *Depression & Anxiety*.

A [pesquisa](#) indica que comer qualquer tipo de chocolate, branco ou ao leite, por exemplo, reduz o risco de apresentar sintomas depressivos em 58%. Já quem tem preferência pelo **chocolate amargo** pode diminuir o risco ainda mais: 70%.

Isso acontece porque o chocolate contém uma série de ingredientes psicoativos que produzem uma sensação de euforia. Segundo os pesquisadores, essas sensações se assemelham às produzidas pelos canabinoides, encontrada na cannabis (maconha).

Além disso, o alimento contém feniletilamina, uma substância que pode ajudar na regulação do

**humor.** Já o chocolate amargo fornece uma maior concentração de flavonoides – tipo de antioxidante que diminui inflamações e pode prevenir o surgimento da **depressão.**

### A pesquisa

Para chegar a esta conclusão, os pesquisadores analisaram dados de 13.000 indivíduos que responderam a questionários sobre a presença de sintomas depressivos e o consumo de chocolate nas 24 horas que antecederam a pesquisa. O questionário foi repetido entre três e dez dias após o primeiro preenchimento. A análise das respostas mostrou que 7,6% dos participantes relataram sintomas depressivos, mas entre aqueles que comiam chocolate a porcentagem foi menor: 1,5%.

A equipe ainda descobriu que os participantes que comiam entre 104 e 454 gramas de chocolate de qualquer tipo (em um período de até dez dias) estavam 58% menos propensos a apresentar sintomas de depressão. Já o chocolate amargo conferiu proteção de 70% em quantidades semelhantes. Nutricionistas recomendam consumir entre 30 e 40 gramas de chocolate por dia – preferencialmente do amargo (no mínimo 60% cacau. Quanto maior a concentração de cacau, melhor). Esse valor corresponde a quatro quadradinhos da barra.

### Críticas

Apesar dos resultados, especialistas ressaltam que os resultados devem ser interpretados com cautela, pois o estudo não foi capaz de determinar a relação causal. Isso significa que aqueles que apresentaram sintomas de depressão podem ter comido menos chocolate porque a doença altera os hábitos alimentares das pessoas, incluindo o desejo por doces em geral.

Além disso, evitar o chocolate amargo pode ser mais uma consequência da depressão, uma vez que o indivíduo pode preferir sabores mais doces e, desta forma, dispensar qualquer sabor amargo. Outra possibilidade é de que as pessoas que comem chocolate amargo têm preferências alimentares mais saudáveis e, portanto, adotam outras medidas protetivas contra a depressão, incluindo a prática de atividade física.

“O principal problema do estudo é que ele não pode nos dizer se é o chocolate amargo que protege contra a depressão ou se é a depressão que afeta o consumo de chocolate amargo”, destacou Anthony Cleare, do King’s College de Londres, na Inglaterra, ao *Daily Mail*.

Por causa disso, os pesquisadores esclarecem que serão necessários maiores estudos para compreender a relação direta entre o chocolate amargo e o menor risco de depressão. Por enquanto, a escolha pelo chocolate amargo deve ser feita por outras questões de saúde, como melhora na pele proporcionada pelos flavonoides, por exemplo. É importante ressaltar a necessidade de moderação, mesmo com a versão mais saudável do chocolate.

**Fonte: VEJA**