

## Las personas más deprimidas comen más chocolate

María Sainz

*Tanto hombres como mujeres se ven tentados por el cacao al estar tristes.*

El tópico de la mujer que ahoga sus penas en el chocolate cuando se encuentra triste parece ser cierto. Pero no lo es sólo en el caso de ellas, los hombres también recurren a esta tentación cuando se encuentran bajos de ánimo. Lo que no se sabe todavía es si el cacao tiene un efecto curativo o no sobre la depresión.

Un pequeño trabajo, recogido en la revista 'Archives of Internal Medicine', estudió los hábitos de consumo de esta sustancia por parte de 931 sujetos. Ninguno de ellos tomaba antidepresivos ni presentaba problemas cardiovasculares, diabetes o trastornos en los niveles de colesterol.

Además de informar sobre la frecuencia, semanal y mensual, con la que comían chocolate (una ración equivalía a una barra pequeña o unos 28 gramos), los participantes se sometieron a un test para valorar su estado de ánimo (la escala de depresión desarrollada por el Centro de Estudios Epidemiológicos).

Como indican los responsables de la investigación, procedentes de la Universidad de California (EEUU), "aquellos que dieron positivo en la prueba de depresión [...] consumían más chocolate que los que dieron negativo". Los que se encontraban más tristes consumieron unas 11,8 raciones al mes frente a las 5,4 de los que no estaban más alegres.

Hasta ahora, la mayor parte de los estudios se había centrado en conocer este efecto en las mujeres. Sin embargo, el ensayo ahora recogido en la revista de la Asociación Médica Americana se centra también en ellos. Es más, los hombres fueron superiores en número (un 70.1%). En este sentido, los expertos subrayan que la relación entre el cacao y la sintomatología depresiva se detectó de forma similar en ambos sexos.

¿Realmente mejora el ánimo?

El documento no se atreve a adelantar una explicación directa del posible beneficio y/o necesidad de comer chocolate durante un estado depresivo. Un estudio previo, realizado en Europa, mostraba una asociación proporcional entre el consumo de cacao y la tasa de suicidio pero, una vez más, se desconoce por qué.

Otras posibles razones para este mayor uso podrían ser que, en efecto, el chocolate alegra; o que, aunque éste no produzca un beneficio, los cambios cerebrales producidos cuando se está deprimido aumenten las ganas de consumirlo. Tampoco se descarta que, de alguna forma, este ingrediente pueda propiciar un bajón en el ánimo.

Aunque se suman a la evidencia en este campo, cabe matizar que los resultados de esta investigación no son altamente extrapolables debido a algunas limitaciones de la misma. Por ejemplo, no fue diseñada para obtener conclusiones sobre este tema específico y se basa en la información que aportaron los participantes, sin haberla sopesado con otro tipo de datos menos subjetivos.

"Se necesitan estudios futuros que diluciden en qué se fundamenta esta asociación y que determinen si el chocolate desempeña un papel en la depresión, ya sea como causa o como cura", concluyen los firmantes, liderados por Beatrice A. Golomb.

**Fonte: El Mundo, Madrid, 27 abr. 2010, Neurociencia, online.**