

Fome de doces pode ter origem orgânica

Consumo compulsivo pode estar relacionado a uma deficiência na química dos neurotransmissores

MARTHA SAN JUAN FRANÇA

Que tal uma torta de chocolate? Nove entre dez pessoas não resistem a este convite. Mas, inevitavelmente, após se deliciarem com o doce, os inocentes glúteos começam a ter pesadelos com a balança. É natural: nas últimas décadas, o prazer de comer passou a ser acompanhado de uma coleção mal digerida de informações sobre nutrição e hábitos alimentares, acrescida de imposições sobre padrões de beleza de manequins. A proibição assumiu tais proporções que muita gente passou a consumir doces, especialmente chocolates, escondido e de forma compulsiva.

Uma pesquisa realizada há dois anos na Inglaterra pelo Serviço do Conselho de Nutrição de Mulheres (WNAS) mostrou que 74% de uma amostra de 500 pessoas do sexo feminino sofriam de uma vontade irresistível de comer doces. Entre as que manifestavam essa mania, a maioria afirmava ter preferência por chocolates. Segundo a pesquisa, a voracidade por bombons pode ser tão doentia quanto a dependência do álcool, do fumo ou das drogas. "Tomo chocolate quente, como cinco barras de chocolate e mousse de chocolate várias vezes por dia", disse uma das mulheres entrevistadas. "Levanto até no meio da noite para comer."

Segundo a endocrinologista Zuleika Salles Cozzi Halpern, da Endoclínica, as chamadas chocolatradas costumam compensar com doces os seus problemas. "Essa atitude é muito conhecida no consultório", observa. "Se o paciente for gorda, o consumo de doces é seguido de complexo de culpa e de recriminações sobre a falta de força de vontade." A médica acrescenta que, apesar disso, muitas de suas pacientes admitem que a ingestão de doces costuma levantar a moral e melhorar o humor de quem sofre da compulsão.

Isso ocorre, segundo os especialistas, porque o problema tem um lado psicológico e outro orgânico. "Pode ser um mecanismo adaptativo do organismo para suprir uma deficiência de serotonina, um dos neurotransmissores responsáveis pelas comunicações entre os neurônios", explica o psiquiatra Táki Cordás, do Ambulatório de Bulimia e Transtornos Alimentares do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo.

De acordo com o médico, como muitas pessoas com transtornos alimentares parecem também sofrer de depressões, alguns pesquisadores acreditam que possa haver uma relação entre estes problemas. "Essa alteração provocaria irritabilidade, nervosismo", afirma. "A falta de luz também diminui o nível de serotonina, o que está ligado ao maior consumo de doces por exemplo durante o inverno."



A modelo Tais Choma, 16 anos, adora bombons com recheio de morango: "Tive de controlar o apetite por causa da profissão"

Hábito adquire um significado afetivo na maioria das famílias

Não é preciso devorar reportagens sobre dietas ou livros de autoajuda para viver de bem com a balança. Todo mundo sabe que o regime ideal requer um pouco de cada tipo de alimento: verduras, frutas, carne, legumes e cereais. A alimentação ideal deve ter 60% de carboidratos, 30% de gorduras e 15% de proteínas, ensina a endocrinologista Zuleika Halpern, da Endoclínica de São Paulo. Por este raciocínio, nota-se que os carboidratos ou açúcares deixam de ser os grandes vilões dos inimigos da cintura grossa. "São as gorduras que devem causar maior preocupação", alerta a médica. "Açúcar faz mais mal aos dentes do que à silhueta."

De acordo com a especialista, quando alguém devora um bolo ou um sorvete de creme não vai ganhar alguns quilinhos a mais por causa do açúcar mas principalmente pela manteiga, leite e creme que ingeriu na mistura. Por isso, ela aconselha a quem tem uma vontade incontrolável de comer doces e não for diabético a optar por

compotas de frutas ou outros doces sem gordura. "Se a compota for dietética, a vantagem aumenta", comenta a médica.

É uma maneira de compensar um hábito introduzido desde a infância, admite o professor Antônio Chacra, da Escola Paulista de Medicina. Ele acredita que o doce adquire um significado afetivo na maioria das famílias. "É comum as mães adotarem o leite da mamadeira", observa. "Quando a criança é bem comportada, ganha refrigerante; os namorados se presenteariam com bombons."

Não é de estranhar que todos gostem tanto de doces, principalmente chocolates. A modelo Tais Choma, de 16 anos, por exemplo, adora bombons com recheio de morango. "Tive que controlar o

apetite por causa da profissão e também para não ficar com espinhas", lamenta. O estudante Fernando Vianna, de 19 anos, não tem esse tipo de preocupação: "Devoro um tablete de chocolate em qualquer ocasião", diz.

Segundo Chacra, o açúcar serve até para diminuir o stress e a tensão. Quem não receita um pouco de água com açúcar quando vê alguém nervoso? "O cérebro precisa de glicose para funcionar", observa. O consumo de açúcar estimula a produção de insulina no pâncreas que, por sua vez estimula a produção de um aminoácido chamado triptofano na corrente sanguínea. Esse aminoácido é absorvido pelo sistema nervoso central e convertido em serotonina, que interfere no estado de humor e na sonolência.

Quem gosta de açúcar terá de enfrentar a cárie

Um relatório da respeitada Administração de Drogas e Alimentos (FDA) dos Estados Unidos considerou o açúcar inocente das acusações de contribuir para doenças do coração, cálculos de vesícula, colesterol. Consumidos em doses moderadas, os doces não prejudicam, diz o relatório. Mas ainda resta um problema sério: o açúcar é o principal agente do aumento das cáries dentárias.

"Os doces alimentam as bactérias *Streptococcus mutans* que sobrevivem no meio ácido da boca", explica o professor associado de odontologia preventiva José Roberto de Magalhães Bastos, da Faculdade de Odontologia da USP em Bauru. Os açúcares transformados grudam nos dentes junto com as bactérias formando as placas. Entre as placas e o esmalte dentário, o meio ácido enriquecido pelo açúcar inicia um processo de escavação na superfície enfraquecida. É a cárie, presente numa média de sete dentes de cada brasileiro com mais de 12 anos em regiões não fluoretadas. Nas regiões onde existe a fluoretação, a média cai para três dentes cariados.

Segundo Magalhães Bastos, o consumo inteligente do açúcar pode barrar os estragos nos dentes. "Se for preciso consumir doces, é preferível concentrá-los nas refeições e escovar os dentes em seguida", recomenda. "Não importa a quantidade, mas a frequência: é melhor comer um bolo de chocolate no almoço do que bala e chicletes o dia inteiro." A consistência também é importante. "Uma bala pegajosa serve de local ideal para a proliferação da bactéria", informa. "Mas um suco de laranja com açúcar não é tão prejudicial." O odontologista aconselha dietéticos que não fermentam. E avisa: "Bolacha, doce, catchup e até cigarro têm açúcar e promovem a cárie."

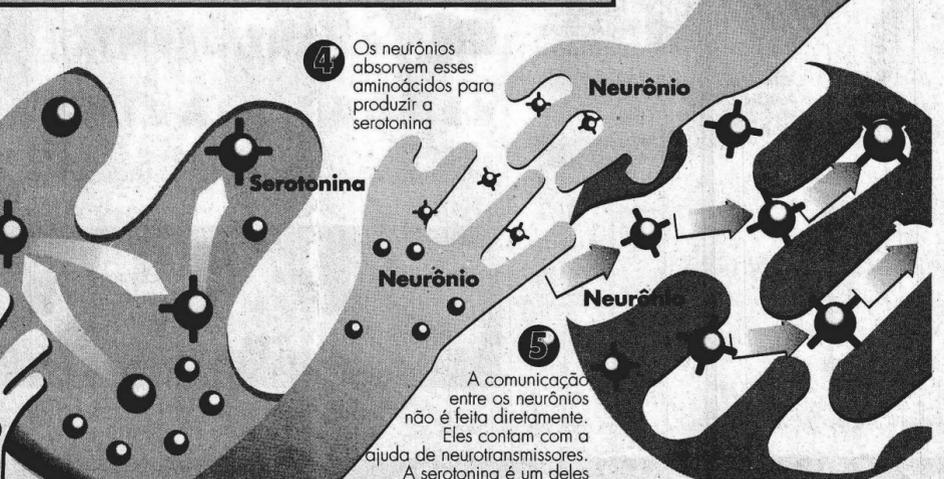
QUEM DEVORA UM BOLO OU UM SORVETE DEVE SE PREOCUPAR MAIS COM AS GORDURAS

Chocolate não causa acne, diz médico

Boa parte das pessoas que lotam os consultórios dos dermatologistas têm algum problema de pele. A maioria, segundo o especialista Mário Grinblat, do Hospital Albert Einstein, acredita que o problema foi causado por algo que comeu. "Essa impressão não costuma ser verdadeira", explica o médico. "Raramente um problema de pele está relacionado à alimentação."

O dermatologista aproveita para dar uma boa notícia: "Chocolate não causa espinha", informa. "Quem acha que tem problema de acne porque gosta de co-

mer um bombom de vez em quando está enganado." Segundo Grinblat, a acne e outros problemas de pele são causados por problemas genéticos, hormonais e emocionais. "É preciso ter uma lesão muito grande na pele para se prejudicar com uma simples barra de chocolate", insiste. Ao mesmo tempo, afirma o especialista, a pele é extremamente influenciada pelos estados emocionais e pelo modo de vida. "É provável que se uma pessoa fumar com chocolate, terá piorado o seu problema de pele", afirma Mário Grinblat.



PÍLULAS

Temperatura alta desperta agressividade

MADRI — O calor desperta a agressividade e irritabilidade nas pessoas. A revelação foi feita pelo psiquiatra Alfonso Chionchilla, do Hospital Ramon y Cajal de Mari. Entre os transtornos mais frequentes derivados do excesso de calor, explicou o especialista, estão o descontrole das emoções e o aumento das condutas de risco. Na opinião do assessor científico da Fundação Gregorio Marañon, Antonio Fernández Molina, tudo o que pressupõe um estímulo físico como o aumento de temperatura desperta de alguma maneira a agressividade. "Nessas situações, o que acontece é que as pessoas lutam contra as condições externas", explicou Molina.

Sexo alivia dor de cabeça e evita stress

LONDRES — Uma pesquisa científica acaba de concluir que fazer amor alivia dores de cabeça. Segundo Kaye Wellings, diretora do Programa de Saúde Sexual da London School of Hygiene, a atividade sexual estimula a produção de certos hormônios que atuam como analgésicos, além de proporcionar sensação de bem-estar e euforia. "O sexo é sem dúvida o melhor remédio contra o stress e funciona melhor que a Aspirina em casos de enxaqueca e cefaléias", escreveu a médica. "Além disso, o prazer sexual tem efeitos positivos sobre o coração, a circulação e o sistema imunológico", disse Kaye. E acrescentou: "Depois, o melhor é dormir separadamente, para relaxar".

Exercício ajuda idosos a ter autoconfiança

NOVA YORK — Em apenas dez semanas de treinamento, 50 homens e mulheres considerados frágeis, todos com idades entre 80 e 90 anos, conseguiram aumentar em 118% a capacidade de levantar peso; em 12% a velocidade de caminhada e em 28% a de subir escadas, segundo um estudo publicado no *New England Journal of Medicine*. Essa pesquisa, feita pela Tufts University, provou que o treinamento pode ajudar pessoas idosas a se tornarem mais ativas e independentes, ou seja: é capaz de mantê-las mais jovens. Segundo os pesquisadores, o treinamento com peso melhora a distribuição de gordura e músculos, traz mais energia e auto-confiança.

Livro defende tese da infidelidade genética

NOVA YORK — A infidelidade é uma questão genética e cometer adultério é absolutamente natural tanto para homens quanto para mulheres. A idéia foi defendida no jornal inglês *Time* por Robert Wright, autor do livro *O Animal Moral*. "A mente humana, como qualquer outro órgão, está projetada para transmitir os genes à nova geração e nesse contexto os problemas conjugais podem ser vistos como uma forma de seleção natural", explicou Wright. De acordo com o autor, as mulheres sempre mostram uma inclinação à aventura e os homens têm disposição até a ter um harém, com um objetivo claro: garantir a propagação da espécie.

Cloro em piscina pode causar asma

VANCOUVER — O cloro e outras substâncias químicas presentes na água de piscinas está associado à alta incidência de asma entre nadadores, revelou um novo estudo da Universidade da Colúmbia Britânica, no Canadá. "Atletas que nadam 30 horas ou mais por semana têm risco triplicado de ter asma", constatou o médico James Potts, que conduziu a pesquisa. O estudo associou o problema ao cloro e bromino usado para purificar a água das piscinas. Esses produtos, explicou Potts, irritam o trato respiratório e ficam em concentrações mais altas na superfície da água. Ventilação maior ou outros métodos para limpar a água reduziriam o risco, segundo o especialista.