

Chocolate reduz a ansiedade da TPM

JORNAL DO BRASIL
CAROLE SUGARMAN

Washington Post

WASHINGTON — “Chocolate. Eu só quero chocolate”. Quando vem a tensão pré-menstrual (TPM), esse é o desejo mensal de várias mulheres.

Basta pegar o caso real de uma funcionária do estado de Maryland, que, como toda mulher, não quer que todo mundo saiba que ela menstrua. Quando a TPM chega, “de repente, eu fico faminta”, comenta. Recentemente, ela roubou o doce que seu filho havia ganho na festa de Halloween.

A tensão pré-menstrual “é uma reclamação constante”, segundo a nutricionista Elizabeth Ward, de uma organização de saúde de Boston. Pesquisadores e especialistas em dietas explicam que provavelmente existe uma razão bioquímica para sentir desejos durante a TPM. E há maneiras de lidar com isso, avisam.

“É perfeitamente normal e até natural que as mulheres comam mais açúcar, gordura e calorias durante esse período”, diz a endocrinologista Debra Waterhouse, autora do livro *Why women need chocolate* (*Por que as mulheres precisam de chocolate*).

Embora não saibam a causa exata dos desejos da tensão pré-menstrual, os pesquisadores desenvolveram diversas teorias. Durante a ovulação, o nível de endorfinas — neurotransmissores cerebrais que controlam as sensações de prazer e dor — aumenta, de acordo com a nutricionista Elizabeth Markley Holm. Depois da ovulação, a endorfina diminui e o cérebro e o corpo procuram uma maneira de se recompor.

Outra teoria sugere que os níveis de estrogênio, que aumentam

durante a ovulação, inibem a liberação de serotonina no cérebro. A serotonina é um neurotransmissor que regula o bem estar, a sensação de calma e saciedade, e que pode ser restaurada com a ingestão de calorias.

Além disso, existe o próprio fato de que o metabolismo feminino aumenta durante algum tempo depois da ovulação. “A mulher precisa de 10% a mais de calorias do normalmente consome”, conta Markley Holm.

“Durante a TPM, podem ocorrer mudanças que aumentem a perda de controle sobre a comida”, afirma a bioquímica Judith Wurtman, do Instituto de Tecnologia de Massachusetts (MIT).

E qual atitude tomar? Reconhecer e descobrir os desejos, em vez de lutar contra eles, segundo Waterhouse. A endocrinologista conta o que muitas mulheres já estão cansadas de saber: “Durante a TPM, o corpo pede chocolate, mas como é muito gorduroso, as mulheres preferem comer um bolo de arroz, queijo sem gordura e um pedaço de fruta”, diz.

“Assim, as mulheres continuam a procurar comida em busca de satisfação”, fala. “E, duas horas e provavelmente 500 calorias depois, elas ainda querem o chocolate”, acrescenta.

A médica acredita que as mulheres devem identificar o desejo como uma “mensagem” do corpo, comer um ou dois pedaços de chocolate e “se livrar da culpa”, conta. Outros especialistas discordam. “A razão do desejo é um defeito dos níveis de serotonina. Comer um pedaço de chocolate não vai ajudar a compensar esse desequilíbrio, mas apenas mascará-lo”, afirma Wurtman.