

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

IL CIOCCOLATO FAVORISCE O CURA LA DEPRESSIONE?

Le ricercatrici hanno indagato il legame tra consumo di cioccolato e depressione in 931 uomini e donne di San Diego, in California. Le persone non avevano il diabete, né malattie cardiovascolari note, e non facevano uso di antidepressivi. L'indagine ha usato il test per la valutazione degli stati depressivi CES-D. Un punteggio superiore a 16 indicava un soggetto depresso, uno superiore a 22 uno severamente depresso.

In effetti, le persone con il disturbo dell'umore mangiavano più cioccolato delle altre: 8,4 barrette (da 28 g) ogni mese, contro una media di 5,4. Le persone con una depressione grave consumavano 11,8 barrette. Uomini e donne si comportavano nello stesso modo.

Gli autori concludono che chi è depresso consuma più cioccolato, anche se bisogna verificare se ci sia un rapporto di causa ed effetto. Tra le ipotesi formulate, una delle prime è che la depressione stimoli il desiderio di cioccolato, con o senza beneficio sui sintomi. O forse il cioccolato abbassa il tono dell'umore, o il desiderio di cioccolato e la depressione potrebbero derivare dagli stessi meccanismi. Ancora: potrebbe essere che il cioccolato innalzi l'umore a breve termine e a lungo lo deprima.

Fonte:

Mood food: chocolate and depressive symptoms in a cross-sectional analysis.