

Bebidas diet elevam risco de depressão, diz estudo

O refrigerante e outras bebidas artificiais — tanto as diet quando as que contêm adição de açúcar — vêm sendo associados a uma série de riscos à saúde, incluindo um maior [acúmulo de gordura em torno dos órgãos](#) e o aumento da chance de desenvolver [câncer de próstata](#). Agora, um novo estudo do Instituto Nacional de Saúde (NHI, sigla em inglês) apontou para outro efeito negativo desses produtos: a depressão. Segundo a pesquisa, essas bebidas, mas principalmente as diet, elevam a probabilidade de uma pessoa sofrer do problema. Os resultados ainda revelaram, por outro lado, que o café pode ter efeito protetor contra a depressão.

Essas conclusões foram divulgadas nesta segunda-feira pela Academia Americana de Neurologia e serão apresentadas em março, quando acontecerá o encontro anual da entidade. Para chegar a esses resultados, os pesquisadores selecionaram 263.925 pessoas de 50 a 71 anos que, durante um ano, relataram o consumo diário de refrigerante, chá, suco, café e outras bebidas. Após 10 anos, os participantes voltaram a ser avaliados e, dessa vez, a equipe levou em consideração se eles haviam sido diagnosticados com depressão durante esse período. Ao todo, 11.311 indivíduos receberam tal diagnóstico.

BEBIDA DE RISCO

A partir disso, os autores do trabalho concluíram que pessoas que bebiam quatro latas ou mais de refrigerante normal eram 22% mais propensas a sofrer de depressão do que aquelas que nunca consumiam a bebida. Essa chance foi 30% maior entre as que ingeriam a mesma quantidade de refrigerantes diet. Além disso, foi observado que os participantes que ingeriam uma quantidade equivalente a quatro latas de alguma outra bebida diet, como chá gelado ou suco, em comparação com aqueles que nunca consumiam o produto, tinham uma chance 38% maior de sofrer de depressão. Essa probabilidade foi mais expressiva do que se comparados indivíduos que consumiam essas bebidas, mas na forma regular, com outros que nunca ingeriam os produtos. O estudo ainda concluiu que beber quatro xícaras de café, em comparação com não consumir nenhuma, reduz o risco de depressão em 10%.

“Essas bebidas são muito consumidas em todo o mundo e têm importantes consequências físicas, e talvez mentais”, diz Honglei Chen, coordenador do estudo. “Nossa pesquisa sugere que cortar ou reduzir o consumo de bebidas adoçadas, e passar a beber café, pode naturalmente ajudar a diminuir o risco de depressão. No entanto, mais estudos são necessários para confirmar esses resultados e, por enquanto, os pacientes com depressão não devem interromper seus tratamentos”.

Fonte: Veja