

# Mau humor leva ao apetite por comidas gordurosas, diz estudo



As pessoas ficam mais propensas a comer *junk food* quando estão de **mau humor**, de acordo com estudo feito pela Universidade de Delaware. Quando o estado emocional é agradável as opções saudáveis ficam mais atraentes. As informações são do Daily Mail.

De acordo com a equipe de pesquisa norte-americana, um **estado de espírito otimista** se relaciona ao pensamento sobre o seu futuro e, por conta disso, existe o reconhecimento dos benefícios em longo prazo do consumo de alimentos nutritivos. Já o mau humor leva à busca de uma **recompensa imediata por meio da comida**.

O bom humor faz com que as pessoas pensem em uma vida saudável na velhice, portanto, os cuidados com a alimentação são maiores, concluíram os estudiosos.

**Fonte: Terra**