

Cheiro de frutas ajuda a optar por pratos menos calóricos, diz pesquisa



Ao chegar a um restaurante, seja para almoçar ou jantar, é comum encontrar muitas tentações, como pratos muito calóricos e sobremesas de dar água na boca. No entanto, de acordo com cientistas, um simples truque pode contribuir para fazer escolhas mais saudáveis de forma fácil: **cheirar uma fruta**.

O novo estudo, publicado na revista científica *Appetite*, sugere que a exposição a aromas de frutas antes de escolher o prato pode tornar o **cérebro mais propenso a selecionar uma opção saudável**, especialmente na sobremesa.

Segundo psicólogos da Universidade de Bourgogne, em Dijon, na França, as descobertas comprovam a influência dos cheiros nas escolhas alimentares, já que os voluntários que participaram da pesquisa não sabiam que estavam sendo expostos a odores de frutas.

Para o estudo, foram recrutados 115 homens e mulheres, com idades entre 18 e 50 anos. Os participantes foram divididos em dois grupos e foram avisados de que participavam de um estudo para analisar como as pessoas se comunicam durante as refeições.

Metade dos voluntários foi instruída a se sentar em uma sala de espera, sendo que minutos antes dos participantes entrarem, o local tinha sido pulverizado com o cheiro de peras frescas. O restante aguardou em uma sala que não tinha nenhum odor.

Após 15 minutos, os voluntários eram convidados a escolher três pratos em um *buffet*, sendo um para a entrada, outro como refeição principal e depois a sobremesa. Em todos os pratos havia uma opção de refeição com frutas ou legumes e outra sem essas opções saudáveis.

Na entrada, os participantes poderiam optar por um prato de carnes frias ou cenoura ralada. Já no prato principal, a escolha ficou entre cannelloni à bolonhesa e um salmão acompanhado de risoto de legumes verde. As opções de sobremesa eram duas: *brownie* de chocolate ou compota de maçã.

Ainda que o **odor da pera** tenha tido pouco efeito na escolha da entrada ou da refeição principal, os estudiosos verificaram que houve uma grande diferença de escolha nas sobremesas. Três em cada quatro participantes que não sentiram cheiro de fruta optaram pelo *brownie* de chocolate, enquanto menos da metade do grupo exposto ao cheiro de pera fez essa mesma escolha.

Os cientistas avaliam que esses resultados mostram como o apetite pode ser modulado por **estímulos inconscientes**. No relatório da pesquisa, eles afirmaram que os participantes expostos ao odor de pera, em sua maioria, optaram por uma sobremesa de frutas.

"Pela primeira vez, este estudo fornece evidência científica de que um odor frutado não

PESQUISA

Postado em 28/03/2014

conscientemente percebido pode influenciar nas escolhas alimentares reais, orientando a pessoa a optar por uma sobremesa com frutas", declararam.

Fonte: UOL