

Cortar alimentos gordurosos pode levar a consumo ainda maior

Cortar alimentos gordurosos e não saudáveis pode ter o efeito contrário. Estudo da Universidade de Montreal, no Canadá, mostra que a dieta deixa as pessoas mais vulneráveis a voltarem a um ciclo de alimentação ainda mais compulsivo.

O corte de produtos gordurosos provoca alterações químicas no cérebro semelhantes à retirada das drogas de viciados. As mudanças estão associadas à depressão. A dieta, segundo os pesquisadores, pode levar ao estresse, à ansiedade e a sintomas de abstinência, que causam recaídas e podem gerar um consumo ainda mais desenfreado.

Para o teste, cientistas separaram dois grupos de camundongos. Um foi alimentado com produtos gordurosos e outro passou por uma dieta mais leve. A experiência durou seis semanas e no período foram avaliados o comportamento e o organismo dos animais.

"Trabalhando com ratos, cujos cérebros são, em muitos aspectos, comparáveis ??ao nosso, descobrimos que a neuroquímica dos animais que se alimentaram de uma dieta rica em gordura e açúcar era diferente dos que tinham sido alimentados com uma dieta saudável", conta Fulton Stephanie, uma das autoras do estudo.

Os observadores observaram o comportamento da dopamina, um neurotransmissor do cérebro. É uma química presente tanto em ratos quanto em humanos, que gera boas sensações no animal e os incentiva a aprender certos tipos de comportamentos. Os genes envolvidos na produção deste elemento são controlados por uma molécula chamada CREB

"O CREB é muito mais ativo em cérebros de ratos com alto teor de gordura da dieta. Estes animais também apresentam níveis mais elevados de corticosterona, um hormônio que está associado ao stress. Isso explica tanto a depressão quanto o ciclo de comportamento negativo", alega Fulton.

Fonte: O Globo