

CHOCOLATE

“Chocolate! Chocolate!
Eu só quero chocolate
Não adianta vir com guaraná pra mim
É chocolate o que eu quero beber”

Tim Maia

A letra dessa música de Tim Maia é um verdadeiro hino para os viciados em chocolate, os chamados chocólatras. Muitas pessoas são tão viciadas que não conseguem passar um dia sequer sem o delicioso companheiro.

Mas qual a origem desse delicioso alimento?

O chocolate já era apreciado, há muitos anos, pelos maias e astecas, quando era apenas uma bebida amarga feita de sementes de cacau. Para esses povos, era uma bebida sagrada, um presente de Deus. Por causa dessa lenda, o cacau tem o nome científico de *Theobroma*, que significa “alimento de Deus”.

Foram os espanhóis que levaram o cacau para a Europa, onde ele se tornou ainda mais “divino”, pois, ao ser misturado com açúcar, leite e gordura, se transformou no chocolate como o conhecemos.

É por causa dessa mistura que o chocolate se tornou tão irresistível e viciante. O açúcar, a gordura e algumas substâncias do cacau estimulam a sensação de relaxamento, prazer e alegria no nosso cérebro, por causa do aumento da produção de serotonina e endorfina, que atuam na comunicação das células do sistema nervoso. É por isso que pessoas deprimidas ou mulheres com TPM (a famosa Tensão Pré-Menstrual) se sentem melhor depois de comer chocolate.

Apesar da compulsão de algumas pessoas pelo chocolate, alguns psicólogos acreditam que ele não causa dependência química e psicológica como as drogas. A afirmação vem do fato de que alimentos como o queijo e o abacate possuem as mesmas substâncias que o chocolate e não provocam a mesma compulsão. Vai um chocolate aí?

Texto originalmente escrito por Brunah Schall para o programa Ritmos da Ciência, da **Rádio UFMG Educativa 104,5 FM**, e adaptado por Yuri Fernandes.