



Unas barras de chocolate no solo son ricas, también levantan el ánimo.

BASTA DE DEBATE, PARA LEVANTAR EL ÁNIMO UN BUEN CHOCOLATE

Todos escuchamos que si se está deprimido un buen chocolate levanta el ánimo. Para poder saber si es cierto, qué mejor que mirar cómo está compuesto ese chocolate que alegra la tarde. Una de las sustancias presentes en el grano de cacao (y la razón de que el chocolate no sea bueno para gatos y perros), es la *teobromina*. Este alcaloide, con efectos similares a los de la cafeína pero más suave, estimula el sistema nervioso central y otorga una sensación de bienestar.

Otro de los componentes del cacao es la *anandamida* que, de forma similar a los *cannabinoides*,

actúa también sobre el sistema nervioso causando, entre otros efectos, alivio del dolor.

Pero el componente estrella del chocolate es un aminoácido, es decir una de las unidades que forman las proteínas. Este aminoácido, el *triptófano*, una vez en el cuerpo es convertido en serotonina y ahí empieza la fiesta. Esta sustancia actúa como una hormona en el sistema digestivo donde regula el apetito. Por otro lado, en el cerebro trabaja como neurotransmisor, es decir que pasa información de una neurona a otra. Allí regula el estado de ánimo (un bajo nivel de serotonina se asocia a la depresión),

estabiliza el estado emocional, por lo que disminuye los niveles de agresividad y participa en la regulación del sueño, siendo mínima la serotonina durante el sueño profundo. Así que cuando una persona se pone gruñona a las 3 de la mañana no es su culpa, sólo le bajó la serotonina, pero con un poco de chocolate se le puede pasar. 

AUTOR

Pablo Jusim
(CADIC-CONICET)
pablo.jusim@gmail.com