



Fecha publicación: 12/05/2007

NOTAS SOBRE HELADOS

EL CONSUMO DE HELADOS Y CHOCOLATE PODRÍA REDUCIR EL ESTRÉS

Según un nuevo estudio publicado en *The Proceedings of the National Academy of Sciences*, el consumo de alimentos ricos en calorías como los helados y el chocolate puede ayudar a reducir el estrés, aunque comerlos en exceso conlleva otros problemas como obesidad y depresión.

Los responsables de este nuevo estudio aseguran que el cuerpo experimenta dos tipos diferentes de estrés. El estrés agudo aparece en respuesta a un hecho aislado, que manda al cerebro señales de alarma. Estas señales se transmiten a las glándulas que segregan una cascada de hormonas de estrés, lo que implica la aparición de síntomas como ansiedad.

Estos síntomas desaparecen al cabo de pocos minutos, cuando las hormonas de estrés interactúan con los receptores cerebrales y cierran el sistema. Por otro lado, cuando la tensión es crónica, aumentan paralelamente las hormonas del estrés. Ésto provoca una ampliación de los centros de ansiedad del cerebro, que provocan que más señales fluyan a las glándulas.

Entonces éstas producen más hormonas del estrés, lo que permite afirmar que se trata de un círculo constante. Los nuevos descubrimientos aún no permiten a los expertos conocer cómo eliminar el estrés crónico, aunque sí ofrecen más herramientas para entender cómo la tensión crónica interactúa con los alimentos.

Fuente:

The Proceedings of the National Academy of Sciences

<http://www.pnas.org>

Autor: Sergio Mantello

Mundohelado Argentina

www.mundohelado.com.ar