

Embarazadas, llegó la mejor excusa para ceder a las dulces tentaciones de la espera: comer chocolate

Publicado el: 04-12-2017

Los portadores de la feliz noticia son un grupo de científicos de la Universidad de Helsinki, que encontraron que las mujeres que comieron chocolate durante el embarazo dieron a luz a niños alegres. Los investigadores creen que el chocolate tiene sustancias químicas que elevan el estado de ánimo, como la feniletilamina. Éstas podrían transmitirse al bebé en el vientre de la madre.

"

Niveles de estrés.

Los investigadores siguieron a 300 mujeres embarazadas a las que les midieron sus niveles de estrés y el consumo de chocolate.

Seis meses después del parto, las mujeres calificaron el comportamiento de sus bebés.

Las mujeres que comieron chocolate regularmente dijeron que sus bebés sonreían y se reían mucho.

El estudio también encontró diferencias entre las mujeres estresadas que consumían chocolate y las que no.

Las mujeres con estrés que no consumían chocolate dijeron que sus bebés sentían miedo ante las situaciones nuevas.

Advertencia.

Otros desaconsejan el alto consumo de chocolate durante el embarazo.

Sin embargo, hay quienes se muestran escépticos ante la incidencia del chocolate en el estado de ánimo.

Un portavoz de la fábrica de chocolates británica Cadbury's dijo que "creemos que los efectos del chocolate en el humor tienen que ver más con la psicología que con los químicos. Cuando el chocolate se derrite en la boca, tiene un efecto relajante y placentera que hace a la gente feliz".

Por su parte, Nigel Denby de la Asociación Dietética Británica desaconseja el consumo de chocolate durante el embarazo.

"El chocolate es muy alto en calorías y el consumo en exceso podría llevar a un aumento de peso poco satisfactorio. No aconsejaría complementar la dieta durante el embarazo con chocolate", afirma Denby.

Las mamás antojadas tienen la última palabra.