

Desejo por Doces

POR PATRÍCIA LOPES
EQUIPE BRASIL ESCOLA/UOL

"Sabe aquela vontade quase incontrolável que às vezes se sente de comer um doce? Segundo especialistas, esse desejo para algumas pessoas não tem origem no estômago e sim no cérebro. Para muitos, comer um docinho proporciona imediata sensação de bem-estar e alegria. Essa necessidade por doces refere-se a muitos fatores e grande parte deles relaciona-se à fisiologia do cérebro.

Os doces são muito consumidos por pessoas que passam longos períodos de jejum, já que precisam de uma alimentação que reponham



cedida

Os doces são muito consumidos por pessoas que passam longos períodos de jejum

a energia rapidamente. Outra causa que os especialistas acreditam, refere-se ao rápido trabalho dos neurotransmissores (substâncias produzidas no cérebro e que favorecem a comunicação entre os neurônios) quando se ingere doces, o que consequentemente leva energia para os músculos.

Especialistas afirmam que a serotonina, respon-

sável pela sensação de bem-estar, é aumentada pelo triptofano. Sendo assim, quando os níveis de serotonina baixam, o cérebro manda um alerta provocando o desejo de comer doces.

Há quem acredite que as mulheres apresentam mais desejo por doces do que os homens. De acordo com especialistas, esse desejo tende a ser maior

no final do dia, quando os níveis de serotonina caem. Outro período em que as mulheres procuram bastante as iguarias doces é durante a TPM, quando há uma queda hormonal diretamente ligada aos neurotransmissores cerebrais.

Saiba algumas estratégias para controlar o desejo por doces: Não passe longos períodos sem se alimentar, o risco de querer compensar nos doces pode ser grande; Faça as refeições no horário certo; • Evite estocar doces e biscoitos em casa; • Se a vontade permanecer, prefira as barras de cereais integrais.

NOVELAS



Desesperado, João Pedro leva Marion para o hospital. Cristina e Adam vão para a casa de campo. O médico informa à família que Marion perdeu o bebê. Lucélia e Erasmo responsabilizam João Pedro pelo que aconteceu. Vitória culpa Cristina. João Pedro dá a notícia a Marion, que entra em crise.



Moretti garante a Stenio que não tem filhos. Sara fica surpresa quando Dante lhe conta que Guerra tem uma filha. Juliana e seus convidados se negam a entrar no bar de Nunes, reivindicando uma rampa de acesso no estabelecimento. Tonho diz a Brisa que não gosta do namorado da mãe. Cotinha conta a Oto que Rudá acusou Moretti de ter atropelado alguém.



Clarice se preocupa com a revelação de Ítalo sobre Danilo. Moa declara guerra contra Rômulo. Pat e Andréa informam Rebeca que o exame de DNA que ela fez com Célia é falso. Jéssica tenta tirar Leonardo da rua. Clarice acredita que Danilo tem um plano contra sua família. Andréa comunica a Rebeca que elas possuem uma pista de sua verdadeira mãe. Leonardo implora que Jéssica não conte para Clarice sobre seu paradeiro.



No casebre, Isabela vê a dificuldade da vida de Benedita e Diogo. Eles compartilham a pouca comida que têm com ela. Sabrina diz a Omar que sente remorso pelo que fizeram com Mateus. Nair escuta a conversa e aconselha a menina a contar toda a verdade. Fortunato diz a Aurora que tem medo da aproximação de Geraldo, Priscila e seu pai.