

# Txokolateari buruzko mitoak

**Jabier Agirre**

Medikua eta OEEko kidea

**Historiaren hasierako garai haietatik gaurko egunetaraino, txokolateari buruzko uste eta ideia faltsuak pilatuz joan dira: gaixotasunak eragiten ditu zenbaiten ustez, baina justu alderantzikoa aldarrikatzen dute beste batzuek, txokolateak gaitz hau eta bestea sendatzen dituela. Zenbaiten ustez, afrodisiako ona da, edo edertasuneko tratamendu bat egiteko osagai aproposa...**

ESAMESA GUZTIEN GAINETIK, txokolatea denbora luzean kontsumitzeak mendekotasuna eragiten duela dioena da nabarmenena. Egia da txokolateak nolabaiteko grina eragiten duela, baina hortik mendekotasuna sortzeraino bide luzea dago.

Txokolatea kontsumitzeko premia azaltzeko bi interpretazio nagusitu dira adituen artean. Zenbait zientzialarik oinarri neurologikoa aipatzen dute: txokolateak edo haren osagaiek erreakzio fisiologikoak jartzen dituzte martxan gaurnean, eta, hala, substantzia horrekiko grina edo 'mendekotasuna' sortzen da.



MEC

Beste aditu batzuentzat, ordea, erreakzio horiek ikaskuntza-prozesu baten barruan ulertu behar lirateke, eta, teoria horien arabera, txokolatearen kontsumoa, funtsean, hezkuntzak eta bizi-ohiturek eragindako portaera-mailako erantzuna besterik ez litzateke.

## **Mendekotasuna ezinezkoa da**

Txokolatea ezin har daiteke mendekotasun-sortzailatzat. Bi gauza oso desberdin dira mendekotasuna eta grina edo irrika, eta ez dira nahasi behar. Plazera eragiten duen substantzia baten gogoa betetzen ez denean agertzen da grina. Gehienbat estresak eragiten du,

eta hainbestearaino desiratzen den substantzia horren kontsumoak beste edozein erremediok baino hobeto desgerrarazten du pertsona horren baitan sortutako tentsioa.

Mendekotasunean, ordea, arazoaren muina substantzia jakin baten ohiko kontsumoa da; substantzia horrek gero eta eraginkortasun txikiagoa du pertsonaren premia bati erantzuteko, eta, beraz, abstinentsia-sindromea agertzen da kontsumitzeari utziz gero.

Horrexegatik, ezin diogu inolaz ere mendekotasun deitu zenbait pertsonak txokolate gehiegi jateari. Antonio Balbuena psikiatrak ikerketa zabal bat egin

zuen Bartzelonako Unibertsitate Auto-nomoan, txokolatearen kontsumoak droga baten kontsumo-patroiari jarraitzen zion ala ez argitu nahian, eta ondorioak oso argiak izan ziren: ikuspegi fisiologiko hutsetik, egunero 15 kilo txokolate jan beharko lituzke pertsona batek txokolateak dituen eta potentzialki mendekotasun-sortzaileak diren osagaiak bere gorputzean pila daitezen.

Dena den, ikerketa horretan parte hartu zuten pertsonen % 15-18k txokolatearen mendekotzat jo zuten beren burua. Eta zergatik egiten dute balorazio hori? Adituaren iritziz, txokolatea janari bat izanik, inolako karga negatiborik ez daramana, jendearentzat atsegina edo barregarria izango litzateke horrelako mendekotasun bat aitortzea. Baina, alderdi fisiologikotik, hor ez dago inolako mendekotasunik, ez dago abstinentzia-sindromerik, ezta kontrol-gabeziarik ere. Asko jota ere, txokolatearekiko irrikaz hitz egin genezake.

Eta zer esan txokolate-kontsumoaren eta depresioaren arteko lotura hain ezagun eta erabilia? Egia da depresioak jota dauden pertsona askok txokolatea jateko joera dutela. Ildo horretatik, hasiera batean depresioaren kontrako eraginaren bila abiatu zuen ikerketa Antonio Balbuenak, baina gaur egun askoz ere gehiago begiratzen zaie txokolatearen eragin fisiologiko eta psikologikoei.

## Eragin psikologikoak

Ohikoa da txokolatearen kontsumoa aldarte-egoera jakin batzuekin elkartzea. Kezka, estresa edo herstura sortzen duten gertaeren ondotik, txokolate-kontsumoa gehitu egiten da. Urte luzetan txokolatearen kontsumoa gozamen-uneekin, haurtzaroarekin, etab. lotu izan da. Baina, estimulua/erantzuna moduko portaerez gain, egunetik egunera handiagoak dira txokolatearen osagai batzuek kontsumora bultzatzen gaituztela frogatuko luketen ikerketak.

*“egunero 15 kilo txokolate jan beharko lituzke pertsona batek mendekotasun-sortzaileak diren osagaiak bere gorputzean pila daitezen”*

## Eragin fisiologikoak

Serotonina izeneko substantziak lasaitasuna, zoriontasuna eta antzeko sententzioak eragiten ditu. Eta frogatua dago txokolatea kontsumitu ondoren garunean triptofanoa ekoizten dela, eta serotonina triptofanoarekin lotua dago.



Asko jota ere, txokolatearekiko irrikaz hitz egin genezake.

Bestetik, txokolateak magnesio ugari dauka. Magnesio falta sindrome premenstrualaren sintomekin lotu izan bada, erraz uler daiteke emakume batzuen kasuan txokolatea jatea haien aldartea hobetzea, batez ere hilekoaren aurreko egunetan edota deprimetuta daudenean (horretarako, 400 mg txokolate jatea gomendatzen da).

Txokolatearen beste osagai batek (teobromina izenekoak) diuretiko gisa funtzionatzen du, eta giltzurrun-sistema kitzikatzen du. Txokolateak nerbio-sistema zentrala ere kitzikatzen du, kafeinaren antzera.

Txokolateak dituen polifenolak ere oso egokiak dira bihotzeko eritasunen kontra babesteko, baita endekapenezko gaixotasunei, zelulen zahartze-prozesuari, eta, batzuen ustean, minbiziari aurrea hartzeko ere. Katilukada bat kakaok 100 mg polifenol ditu.

Azkenik, txokolatean dauden gantzek asetasun-sentsazio goxo bat eragiten dute. Karbohidratoen eraginez, garunera oxigeno gehiago iristen da, eta, ondorioz, buruak arinago funtzionatzen du, halako malgutasun edo zorrotasun berezi batekin. [📖](#)

## ***Txokolatearen inguruko beste mito batzuk***

### **Txokolateak gizendu egiten du**

Txokolateak azukre eta gantz ugari du. Beraz, kaloria askoko janaria da. Baina, beti bezala, neurrian hartzen baduzu, ez bota txokolateari zure gehiegizko kilo horien errua.

### **Aknea okertu egiten du**

Azaleko grano eta zaldarren agerpenak ez dauka inolako loturarik txokolatearekin, dietako gantza ez baita sebo-guruinetan pilatzen.

### **Txantxarra eragiten du**

Txokolatea, azukrea eta bestelako gozokiak izan dira betidanik txantxar-eragile nagusiak. Baina beste faktore batzuek garrantzi handiagoa dute aho-higiene eskasak batez ere. Horregatik, ez da arrazoia txokolatea baztertzeke, neurrian hartuz gero.

### **Buruko minak (migrainak) eragiten ditu**

Egia da txokolatearen osagai batzuk (tiramina, histamina, feniletilamina) migrainekin lotzen direla. Baina ez dago horren froga erabatekorik.