الشوكولاتة الداكنة... علاج واعد للاكتئاب تدعمه الأدلة العلمية



تتزايد الأدلة على أن الشوكولاتة يُمكن أن تكون علاجاً مهماً وواعداً للاكتئاب، وهو ما دفع الكثير من العلماء والباحثين الى بذل جهود إضافية للتوصل إلى علاجات مأخوذة من الشوكولاتة والكاكاو.

وقال تقرير نشره موقع "بي سايكولوجي توداي"، إن:"الشوكولاتة، وخاصةً الشوكولاتة الداكنة الغنية بالكاكاو برزت مؤخراً كأداة واعدة لعلاج الاكتئاب".

وبحسب التقرير فإن:"هذا الاكتشاف الحديث هو في الواقع إعادة اكتشاف للمعرفة التي احتفظت بها الشعوب الأصلية في الأميركتين لآلاف السنين، حيث قبل أن تُصبح الشوكولاتة طعاماً مُريحاً، كانت تُبجّل كدواء مُقدس لدى حضارات أميركا الوسطى".

وتُشير الأدلة الأثرية إلى أن:"استخدام الكاكاو يعود إلى ما لا يقل عن 3500 عام، حيث اعتبرته هذه الحضارات القديمة هبةً إلهية ذات خصائص علاجية عميقة، وفي تلك الثقافات، كان الكاكاو يُحضّر كمشروب، يُخلط غالباً بالأعشاب والتوابل، ويُستخدم في الطقوس والأغراض الطبية".

وطبياً، استُخدم الكاكاو لمساعدة المرضى الذين يعانون من الهزال على زيادة الوزن، ولتحفيز الجهاز العصبي للمرضى الذين يعانون من اللامبالاة أو الإرهاق، كما استخدم لتحسين الهضم أيضاً.

وبدأ العلم الحديث يُثبت صحة ما عرفه المعالجون القدماء لقرون، حيث يبدو أن العديد من المركبات الموجودة في الشوكولاتة تُساهم في تأثيراتها المضادة للاكتئاب، ويلعب الثيوبرومين، وهو مركب أساسي في الكاكاو، دوراً بالغ الأهمية في هذا المجال.

وعلى غرار الكافيين، ولكن بتأثيرات أكثر دقة، يعمل الثيوبرومين من خلال آليات متعددة، حيث تشير الأبحاث إلى أنه:"يرتبط بمواقع محددة في الخلايا العصبية تُسمى مستقبلات الأدينوزين، مما يُعزز اليقظة ويُعدّل في الوقت نفسه مستقبلات الناقل العصبي (GABA) التي تؤثر على المزاج. وعلى عكس الكافيين، فإن تأثيرات الثيوبرومين تدريجية ولا تُسبب عادةً التوتر أو انخفاض الطاقة المُصاحب للقهوة".

وتُقدم الدراسات السريرية الحديثة أدلة دامغة على خصائص الشوكولاتة المُحسّنة للمزاج، حيث أفادت تجربة عشوائية مُحكمة أن تناول 30 غراماً يومياً من الشوكولاتة الداكنة بنسبة 85 بالمئة يُحسّن المزاج ويزيد من تنوع ميكروبات الأمعاء، مما يُشير إلى أن الشوكولاتة الداكنة تُخفف من حدة المشاعر السلبية عبر محور الأمعاء والدماغ.

ووجدت دراسة شملت "13 ألفاً و626" بالغاً أميركياً، أن:"من تناولوا الشوكولاتة الداكنة كانت احتمالات إصابتهم بأعراض الاكتئاب أقل بكثير مُقارنةً بمن لم يتناولوها. وتحديداً، كان من تناولوا الشوكولاتة الداكنة أقل بنسبة 70 بالمئة في احتمالات إصابتهم بأعراض الاكتئاب مُقارنةً بمن لم يتناولوها".

ويقول التقرير إن:"هذه التأثيرات مُرتبطة بالشوكولاتة الداكنة الغنية بالكاكاو فقط، حيث وجدت تجربة عشوائية قارنت بين شوكولاتة بنسبة 85 بالمئة من الكاكاو وشوكولاتة بنسبة 70 بالمئة أن الشوكولاتة ذات المحتوى الأعلى من الكاكاو فقط هي التي قللت من المزاج السلبي بشكل ملحوظ".

وأظهرت دراسة حديثة أخرى أجريت على نساء في سن اليأس أن:"تناول 78 بالمئة من الشوكولاتة الداكنة (12 غراماً يومياً) لمدة ثمانية أسابيع قلل بشكل ملحوظ من درجات الاكتئاب مقارنةً بمجموعة ضابطة تناولت شوكولاتة الحليب".

وتُبرز هذه النتائج إمكانية استخدام الشوكولاتة الداكنة كعلاج لفئات معينة من الناس الذين يعانون من الاكتئاب.