

VENENOS

Os alimentos mexem com a nossa percepção da realidade. Fazem-nos sentir bem dispostos, indispostos, relaxados ou até alterados... Conheça algumas substâncias alimentares que estando à mão de semear podem mostrar outro mundo.

■ Pedro Soares

O mais conhecido é o chocolate que tem como base o cacau utilizado como alimento há mais de 3000 anos, inicialmente pelos Olmecas, depois pelos Maias e posteriormente pelos Astecas. As sementes do cacau, que eram utilizadas de forma terapêutica pelos Maias e Astecas, como estimulante, analgésico ou bebida energética, eram também consumidas pelos guerreiros antes das batalhas. Esta utilização deveu-se provavelmente ao elevado teor energético das bebidas com base no cacau, ao seu conteúdo em vitaminas e minerais e também à presença em teobrominas, compostos fenólicos e cafeína. Os polifenóis são uma classe de compostos que ocorrem em certos vegetais como frutas, sementes e grãos, entre outros. Estes compostos têm sido associados a efeitos anti-inflamatórios, anti-trombóticos, como moduladores do sistema imunológico, antimicrobianos, vasodilatadores e analgésicos. Na gordura do cacau encontramos também N-aciletanolaminas que são química e farmacologicamente parecidas com a andamida. Ora... a andamida é uma substância endógena que se liga e activa receptores de canabinóides no cérebro, podendo aumentar a sensibilidade e euforia. O chocolate simula assim, em parte, o efeito da Cannabis.



André Letria

Outro alimento capaz de provocar euforia são os cogumelos psicocibinos, nome científico atribuído aos cogumelos que contêm Psilocibina e Psilocina (alcalóides activos). A psilocibina é quimicamente semelhante ao LSD e tem a denominação científica de orthophosphoryl-4-hydroxy-n-dimethyltryptamine. Os cogumelos alucinógenos ou mágicos eram usados na América Central e Amazonas em rituais religiosos. Os efeitos surgem habitualmente cerca de 25 a 30

minutos após a ingestão e podem durar até 6 horas sendo físicos, com a dilatação das pupilas, aumento da pulsação ou da pressão sanguínea e, psicológicos, com um aumento da sensibilidade perceptiva (cores mais intensas, por exemplo), distorções visuais acompanhadas de euforia, aumento da autoconfiança, grande desinibição e aumento do desejo sexual. Os efeitos alucinogéneos podem acarretar descoordenação motora, incapacidade para distinguir entre fantasia e realidade, pânico e depressão.

Para além do cacau e dos cogumelos, a inocente pimenta possui substâncias químicas conhecidas como capsaicinóides, fitoquímicos que conferem o gosto picante à pimenta vermelha e que a indústria farmacêutica utiliza como base de analgésicos e anti-inflamatórios. Ou a noz-moscada, cujas sementes são ricas em miristicina, elemicina e safrol que podem produzir, quando consumidas em doses elevadas, "euforia e contentamento" semelhantes às anfetaminas. Aliás estes efeitos foram descritos ao longo do tempo por diversas personagens como Charlie Parker ou Malcolm X.

Certos alimentos são mesmo um mundo à parte que devemos conhecer e aprender a respeitar, consumindo sempre em doses moderadas. ■