

أظهرت دراسات حديثة أن الشوكولاتة الداكنة الغنية بالكاكاو قد تُعدّ علاجاً واعداً للاكتئاب، مُعيداً اكتشاف معرفة قديمة استخدمتها شعوب الأمريكيتين منذ 3500 عام. فقد استخدم الكاكاو كدواء مُقدّس، مُساعداً على زيادة الوزن، وتحفيز الجهاز العصبي، وتحسين الهضم. يُعزى التأثير المضاد للاكتئاب إلى مركباتها، خاصةً النيوبرومين الذي يُؤثر على مستقبلات الأدينوزين مُحسّناً المزاج تدريجياً دون التوتر المصاحب للكافيين. أكدت تجربة عشوائية أن 30 غراماً من GABA ومستقبلات الناقل العصبي يومياً من الشوكولاتة الداكنة (85% كاكاو) تُحسّن المزاج وتُغيّر ميكروبات الأمعاء، بينما أظهرت دراسة أخرى على 13,626 بالغاً انخفاضاً بنسبة 70% في أعراض الاكتئاب لدى متناوليه. وكشفت دراسة على نساء في سن اليأس أن تناول 12 غراماً يومياً من الشوكولاتة الداكنة (78% كاكاو) لمدة ثمانية أسابيع قلّل من الاكتئاب بشكل ملحوظ. وتُشير هذه النتائج إلى إمكانية استخدام الشوكولاتة الداكنة كعلاج مساعد لفئات معينة، خاصةً مع التأكيد على أن فوائدها ترتبط بتركيز الكاكاو العالي.