

CAPÍTULO 18

O ROMANCE COM O CACAU

POUCO AMOR?

O chocolate é um ingrediente romântico fundamental em muitas das recomendações de Michael Webb em seu livro: 101 Romantic Ideas.¹ Proprietário do site TheRomantic.com, Michael dedica uma página inteira a ideias românticas sobre chocolate.² E por que não deveria? O chocolate não é o alimento mais desejado pelas mulheres? ³ De fato, 45% das mulheres americanas desejam chocolate regularmente.⁴ Graças à fenetilamina (PEA),⁵ o "hormônio do amor", e a outras substâncias psicoativas, o cacau é um poderoso estimulador do centro de prazer sexual do cérebro⁶ e é um impulsionador do comportamento erótico.⁷ Como era de se esperar, as mulheres que consomem mais produtos de cacau obtêm pontos mais altos no Índice de Função Sexual Feminina.⁸

ALIMENTO DOS DEUSES

O poder viciante do chocolate se limita ao seu papel de ícone do caso de amor dos Estados Unidos com o sexo ou ele tem uma magia própria? O ingrediente mais ativo do chocolate é a teobromina; seu nome vem do nome grego da planta da qual esse produto é derivado, Theobroma Cocoa, que significa literalmente "cacau - alimento dos deuses".⁹ Complementada, como no chocolate, com cafeína,¹⁰ a teobromina é responsável por grande parte do poder viciante do seu produto de cacau favorito.¹¹ Esse "alimento dos deuses" pode ser mais viciante do que você esperava.^{12,13}

HEROÍNA OU HEROÍNA

Estudos mostram que o chocolate supera a pimenta malagueta na comida, a bebida alcoólica favorita das pessoas, os videogames, o café, o chá, as bebidas à base de cola, os jogos de azar e até mesmo os cigarros em seu poder viciante.¹⁴ As pessoas com falta de controle em relação ao chocolate são chamadas de "chocolatras".¹⁵ Será que os chocolatras são realmente viciados em heroína? Isso pode ser um pouco exagerado, mas humanos e animais que recebem uma droga que bloqueia os receptores opioides do corpo (receptores ativados por drogas como heroína, morfina e ópio) praticamente perdem a atração viciante pelo chocolate.^{16,17} Portanto, o poder viciante do chocolate está em sua capacidade de estimular os mesmos receptores opioides no cérebro que a

morfina. Talvez isso explique a abrangência dessa indústria anual de US\$ 17 bilhões e 3,5 milhões de toneladas, da qual o americano médio obtém cerca de 10 kg de cacau por ano.¹⁸ E por que a morfina não é permitida como ingrediente em doces? Os narcóticos enfraquecem e degradam o intelecto, diminuem a moral e fazem com que a pessoa perca a capacidade de resistir à tentação.

MACONHA NO CÉREBRO

Mas o que dizer da euforia conhecida pelos devotos do chocolate? Embora não seja possível detectar canabinóides em um exame de urina, o chocolate é como a maconha. Há três substâncias no chocolate que ativam os receptores canabinoides no cérebro e imitam os efeitos psicoativos da maconha.¹⁹ Não é de se admirar que se acredite que o chocolate potencializa o efeito da maconha.²⁰ Estudos de varredura SPECT dos cérebros de usuários de maconha revelam uma terrível falta de atividade neural nos lobos frontais. É nos lobos frontais que se localiza a consciência - onde você discrimina entre o certo e o errado e toma decisões morais importantes. Paulo declara: "Todas as coisas me são lícitas, mas nem todas convêm. Todas as coisas me são lícitas, mas eu não me deixarei dominar por nenhuma delas." 1Coríntios 6:12 Um cristão nunca deve usar um produto que o coloque sob seu poder. "Não sabeis que daquele a quem vos oferecis como servos para obediência, desse mesmo a quem obedeceis sois servos, seja do pecado para a morte ou da obediência para a justiça?" Romanos 6:16.

Os cristãos nunca devem usar um produto que os coloque sob seu poder.

SE VOCÊ GOSTA, POR QUE NÃO DIZER QUE É SAUDÁVEL?

Em seu artigo publicado na revista *Dimensions of Critical Care Nursing*, "Chocolate: the health food" (Chocolate: o alimento saudável), Vickie A. Miracle afirma: "Há momentos em que acredito que nasci cedo demais. Desde os 6 anos de idade, venho proclamando o chocolate como um alimento saudável! Confesso que sou viciada em chocolate e tenho orgulho disso. Agora, a ciência alcançou minha teoria. O chocolate de fato traz benefícios à saúde. Esses benefícios têm sido relatados na literatura há mais de 10 anos. Embora a história da planta do cacau e do chocolate seja muito interessante, não é a intenção deste editorial discutir esse assunto. Em vez disso, este editorial explicará por que o chocolate pode ter benefícios para a saúde, alguns de seus benefícios, suas desvantagens e as recomendações atuais para quem gosta de comer chocolate."²¹ Não tenho nada contra a tendência de nossa sociedade de elevar o valor da saúde a um patamar jamais visto. E talvez devêssemos ficar felizes pelo fato de este autor não viver em uma cultura em que algumas práticas ofensivas ao nosso pensamento reinam supremas, caso contrário, seríamos obrigados a ler editoriais que promovem o chocolate como algo que torna os primitivos melhores caçadores de cabeças, os esquimós

melhores baleeiros e os franceses melhores.... Você entendeu a ideia. Essa elevação de substâncias de valor nutricional questionável inclui iguarias como maçãs podres vendidas como "vinagre de cidra de maçã orgânico", vinho tinto inebriante anunciado como bom para o coração, maconha medicinal - a legalização de um destruidor de cérebros - e soro de leite em pó descartado anteriormente como bom para desenvolver os músculos. Parece que o chocolate é tão sutilmente destrutivo para seu intelecto e sua moral que sua promulgação como um produto de saúde parece plausível. Se você gosta dele, por que não simplesmente afirmar que gosta, por que alegar ter descoberto propriedades medicinais para ele?

MARAVILHA DO EMAGRECIMENTO

Com a obesidade em alta e a existência de um mercado de perda de peso de US\$ 60 bilhões por ano, por que não patrocinar um estudo sobre perda de peso? De acordo com Carol E. O'Neil, Victor L. Fulgoni III e Theresa A. Nicklas, em seu artigo de junho de 2011, publicado na Food & Nutrition Research, "o consumo total de doces, chocolate e açúcar não foi associado a variáveis de peso/adiposidade e os consumidores de doces tinham menos probabilidade de estar acima do peso ou obesos do que os não consumidores de doces". "Os níveis atuais de consumo de doces não foram associados a parâmetros adversos de saúde em crianças ou adolescentes." É preciso se perguntar como essas coisas podem ser assim. Isso não vai contra a sabedoria convencional? Mas uma investigação mais aprofundada revela que, sob o título "Conflito de interesses e financiamento", admite-se que "apoio parcial também foi recebido da National Confectioners Association".²² A pesquisa tornou-se apenas um item de linha em um orçamento de publicidade. Muitas dessas empresas comerciais têm financiamento de pesquisa que excede em muito todo o orçamento anual do Instituto Nacional de Saúde. Imagine o valor econômico de uma descoberta científica. A "ciência" descobre que o chocolate cura alguma doença, as agências de notícias divulgam a história e as pessoas optam por mais uma bola de sorvete de chocolate na sorveteria.

CABELOS EM CABEÇAS CALVAS E SENSAÇÃO EM PERNAS DE PAU

A lista de propriedades medicinais do chocolate está crescendo. Os pesquisadores buscam o frasco escuro e rico em flavonoides com o rótulo de cacau e as cobaias ficam mais saudáveis.²³ Mas de onde veio essa versão de chocolate de laboratório com sabor desagradável diferente da barra de chocolate comum? Essas amostras de cacau especialmente preparadas não são iguais aos produtos comerciais prontamente disponíveis que as pessoas compram nas lojas.²⁴ A variedade de rua tende a ser carregada de gordura e açúcar e apenas derruba a resistência da pessoa à indulgência do apetite.²⁵ De fato, até 98% das calorias das preparações de chocolate vêm da gordura e do açúcar.^{26,27} O açúcar, por si só, é uma droga viciante. A natureza viciante do açúcar gera níveis fenomenalmente altos de obesidade.²⁸ O açúcar supera a cocaína em sua

capacidade de elevar o hormônio da dependência, a dopamina, no cérebro, tornando o açúcar mais viciante do que algumas drogas de rua.²⁹ E por que tanta gordura nesse produto? A experiência sensorial de saborear a gordura supera o autocontrole e aumenta a ingestão de alimentos, mesmo em pessoas que normalmente são comedoras comedidas.³⁰ Combinados, a gordura e o açúcar funcionam para enfraquecer os sinais de satisfação com a comida no cérebro e ativar os sinais de fome que levam ao consumo excessivo de alimentos.^{31,32}

Se você gosta, por que não simplesmente afirmar que gosta, por que alegar ter descoberto propriedades medicinais?

COELHINHO DA PÁSCOA OU CAVALO DE TRÓIA?

O gosto é bom? Sim! Mas nem todos os efeitos do chocolate geram boa saúde:

- A quantidade de cacau contida em meia onça de chocolate, quando ingerida diariamente, é suficiente para dobrar o risco de câncer de próstata.³³
- O chocolate é um fator de risco significativo para o câncer colorretal, tanto em homens quanto em mulheres.³⁴
- O chocolate e outras sobremesas aumentam o risco de câncer de mama em 60%.³⁵
- O consumo diário de chocolate reduz a densidade e a resistência óssea,³⁶ em parte devido ao aumento do volume do precioso cálcio ósseo perdido na urina.³⁷
- Gosta de doces? Seus dentes apreciarão o cacau suspenso no leite cremoso? Não, as cáries dentárias se multiplicam com essas misturas.³⁸
- Essa queimação no peito é um problema cardíaco? É pouco provável, pois o chocolate é considerado saudável para o coração.³⁹ Experimente a azia!⁴⁰ O chocolate relaxa o esfíncter esofágico inferior, causando sintomas de refluxo e dor.^{41,42}
- Sonhos românticos ou pesadelos? Um distúrbio que causa pesadelos e faz com que as pessoas se movam violentamente durante o sono pode ser agravado pelo consumo de chocolate.⁴³
- A prisão de ventre complica o tratamento de pacientes hospitalizados que tomam morfina. O chocolate é visto por muitas pessoas como um alimento que causa prisão de ventre, possivelmente pelo mesmo mecanismo de estimulação do receptor opioide que a morfina.⁴⁴

- Chocolate no cérebro? Os alimentos mais comumente relatados como desencadeadores de dor de cabeça incluem: bebidas alcoólicas, chocolate e queijo.^{45,46,47}

E por que o chocolate compartilha as propriedades desencadeadoras de doenças com o queijo? Ambos são produtos fermentados! A fermentação, como o apodrecimento de maçãs para fazer vinagre, contamina os produtos com toxinas conhecidas por causar doenças. O que acontece com uma caixa de maçãs boas quando você joga uma maçã podre no lote? Todas elas apodrecem. O que acontece quando você come alimentos estragados? Você apodrece - também conhecido como estresse oxidativo, formação de radicais livres e peroxidação lipídica. As pessoas que consomem alimentos envelhecidos, apodrecidos, fermentados e estragados sofrem as consequências. Talvez seja por isso que o chocolate seja um grande sinal de alerta para doenças inflamatórias autoimunes.

- A inflamação é o principal ingrediente da doença inflamatória intestinal. Os produtos derivados do cacau aumentam o risco de colite ulcerativa e doença de Crohn em 150%.^{48,49}
- E quanto à artrite reumatoide? O chocolate agrava os sintomas da artrite inflamatória, tornando-a mais difícil de suportar.^{50,51}
- Os vermes são os únicos causadores de coceira no ânus? Pense no chocolate. Os produtos à base de cacau estão entre os 6 principais alimentos que causam "Pruritus Ani"⁵²
- O chocolate aumenta o risco de acne em 40% em meninos adolescentes.⁵³
- Os componentes psicoativos do chocolate estão concentrados no leite materno,⁵⁴ e os bebês que amamentam de mães que comem chocolate têm maior probabilidade de sofrer dermatite alérgica.⁵⁵

Não se deixe enganar, nem tudo que parece ser ouro puro é realmente ouro.

DARK CHOCOLATE

"Ei, Clark, você vai adorar essa", David estava animado, "eles (a TV) acabaram de expor o comércio de escravos da África Ocidental na produção de metade do chocolate do mundo. Adolescentes são roubados de lugares como o Togo e levados para as plantações de chocolate da Costa do Marfim, onde são literalmente trabalhados até a morte em quatro anos." Achei chocante, mas na época, como não assistia à TV e não tinha como verificar o relato, coloquei a informação no fundo da minha mente. Então, ao conduzir essa investigação atual sobre o chocolate, decidi explorar a história. O chocolate, devido à sua natureza viciante, é um desses produtos, juntamente com o açúcar, o ópio e outras drogas, o café, o chá, o tabaco e outras culturas comerciais que ajudaram a criar o terceiro mundo assolado pela pobreza. O desejo insaciável do homem

por algo estimulante e a ganância dos impérios se uniram para saquear as economias e as ecologias das nações agrárias mais pobres.⁵⁷

Um jamaicano mais velho me contou sua experiência nas plantações de café de sua ilha-nação. Os ingleses começaram a cultivar culturas comerciais na Jamaica e depois a colocaram contra a Guiana, que também havia começado a cultivar essas culturas. Quando os comerciantes ingleses baixaram o preço que ofereciam pelo café a ponto de os jamaicanos perderem dinheiro, o presidente da Jamaica foi forçado a implorar para que eles aumentassem o preço. Os ingleses simplesmente disseram que poderiam obter o café mais barato na Guiana. Meu amigo jamaicano ainda estava indignado com o fato de o presidente de seu país ter sido tão humilhado. Essas são as atrocidades que reduziram nações estáveis baseadas na agricultura à pobreza, à subserviência e quase à fome.

EXPERIÊNCIA INESQUECÍVEL

Por quantas semanas você estaria disposto a fazer com que um dos membros de sua família trabalhasse em uma plantação de chocolate para obter seu precioso "alimento dos deuses"? Seria uma experiência inesquecível. Eles perderiam peso, ficariam com cicatrizes nas costas como testemunho do apreço que sentiram e talvez ficassem gratos por terem escapado com vida. Da próxima vez que você cravar os dentes em uma deliciosa barra de chocolate, pare para pensar em quantos adolescentes africanos deram suas vidas pelo seu excesso.

OS MAIORES PERDEDORES

Quem são os maiores escravos aqui, as crianças trabalhadoras não remuneradas que não têm voz na questão, os proprietários de plantações gananciosos e inescrupulosos que organizam esses crimes contra a humanidade ou os usuários de produtos viciantes que, por um momento de prazer, estão dispostos a ignorar sua responsabilidade em todo esse drama? Não há forma mais sutil de escravidão do que quando os cativos desejam seu próprio cativo.

REFERÊNCIAS

¹ Michael Webb (Author), Bill Vincent (Illustrator). 101 Romantic Ideas, Publisher: Fraser Keith Johnson. <http://www.theromantic.com/>

² <http://www.theromantic.com/stories/chocolate/main.htm>

³ Rozin P, Levine E, Stoess C. Chocolate craving and liking. *Appetite*. 1991 Dec;17(3):199-212.

⁴ Hormes JM, Timko CA. All cravings are not created equal. Correlates of menstrual versus non-cyclic chocolate craving. *Appetite*. 2011 Aug;57(1):1-5.

- ⁵ Ziegler G, Stojacic E, Stumpf B. Occurrence of beta-phenylethylamine and its derivatives in cocoa and cocoa products. *Z Lebensm Unters Forsch.* 1992 Sep;195(3):235-8.
- ⁶ Schroeder BE, Binzak JM, Kelley AE. A common profile of prefrontal cortical activation following exposure to nicotine- or chocolate-associated contextual cues. *Neuroscience.* 2001;105(3):535-45.
- ⁷ Segal M, Shohami E, Jacobowitz DM. Phenylethylamine, norepinephrine and mounting behavior in the male rat. *Pharmacol Biochem Behav.* 1984 Jan;20(1):133-5.
- ⁸ Salonia A, Fabbri F, Zanni G, Scavini M, Fantini GV, Briganti A, Naspro R, Parazzini F, Gori E, Rigatti P, Montorsi F. Chocolate and women's sexual health: An intriguing correlation. *J Sex Med.* 2006 May;3(3):476- 82.
- ⁹ Lima LJ, Almeida MH, Nout MJ, Zwietering MH. *Theobroma cacao* L., "The food of the Gods": quality determinants of commercial cocoa beans, with particular reference to the impact of fermentation. *Crit Rev Food Sci Nutr.* 2011 Sep;51(8):731-61.
- ¹⁰ Stark T, Bareuther S, Hofmann T. Molecular definition of the taste of roasted cocoa nibs (*Theobroma cacao*) by means of quantitative studies and sensory experiments. *J Agric Food Chem.* 2006 Jul 26;54(15):5530-9.
- ¹¹ Smit HJ, Blackburn RJ. Reinforcing effects of caffeine and theobromine as found in chocolate. *Psychopharmacology (Berl).* 2005 Aug;181(1):101-6.
- ¹² Tuomisto T, Hetherington MM, Morris MF, Tuomisto MT, Turjanmaa V, Lappalainen R. Psychological and physiological characteristics of sweet food "addiction". *Int J Eat Disord.* 1999 Mar;25(2):169-75. ¹³ Heyne A, Kiesselbach C, Sahún I, McDonald J, Gaiffi M, Dierssen M, Wolffgramm J. An animal model of compulsive food-taking behaviour. *Addict Biol.* 2009 Sep;14(4):373-83.
- ¹⁴ Rozin P, Stoess C. Is there a general tendency to become addicted? *Addict Behav.* 1993 Jan-Feb;18(1):81-7.
- ¹⁵ Hetherington MM, MacDiarmid JI. "Chocolate addiction": a preliminary study of its description and its relationship to problem eating. *Appetite.* 1993 Dec;21(3):233-46.
- ¹⁶ Drewnowski A, Krahn DD, Demitrack MA, Nairn K, Gosnell BA. Taste responses and preferences for sweet high-fat foods: evidence for opioid involvement. *Physiol Behav.* 1992 Feb;51(2):371-9.
- ¹⁷ Biggs TA, Myers RD. Naltrexone and amperozide modify chocolate and saccharin drinking in high alcohol-preferring P rats. *Pharmacol Biochem Behav.* 1998 Jun;60(2):407-13.
- ¹⁸ McShea A, Ramiro-Puig E, Munro SB, Casadesus G, Castell M, Smith MA. Clinical benefit and preservation of flavonols in dark chocolate manufacturing. *Nutr Rev.* 2008 Nov;66(11):630-41.
- ¹⁹ di Tomaso E, Beltramo M, Piomelli D. Brain cannabinoids in chocolate. *Nature.* 1996 Aug 22;382(6593):677-8.

- ²⁰ James JS. Marijuana and chocolate. *AIDS Treat News*. 1996 Oct 18;(No 257):3-4.
- ²¹ Miracle VA. Chocolate: the health food. *Dimens Crit Care Nurs*. 2010 Mar-Apr;29(2):108-9.
- ²² O'Neil CE, Fulgoni VL 3rd, Nicklas TA. Association of candy consumption with body weight measures, other health risk factors for cardiovascular disease, and diet quality in US children and adolescents: NHANES 1999-2004. *Food Nutr Res*. 2011;55. doi: 10.3402/fnr.v55i0.5794.
- ²³ Hamed MS, Gambert S, Bliden KP, Bailon O, Singla A, Antonino MJ, Hamed F, Tantry US, Gurbel PA. Dark chocolate effect on platelet activity, C-reactive protein and lipid profile: a pilot study. *South Med J*. 2008 Dec;101(12):1203-8.
- ²⁴ Alonso A, de la Fuente C, Beunza JJ, Sánchez-Villegas A, Martínez-González MA. Chocolate consumption and incidence of hypertension. *Hypertension*. 2005 Dec;46(6):e21-2;
- ²⁵ Bertéus Forslund H, Torgerson JS, Sjöström L, Lindroos AK. Snacking frequency in relation to energy intake and food choices in obese men and women compared to a reference population. *Int J Obes (Lond)*. 2005 Jun;29(6):711-9.
- ²⁶ Pennington JAT. *Bowes and Church's food values of portions commonly used*. New York: Lippincott & Co. 1994.
- ²⁷ Drewnowski A. Changes in mood after carbohydrate consumption. *Am J Clin Nutr*. 1987 Oct;46(4):703-5.
- ²⁸ Avena NM. Examining the addictive-like properties of binge eating using an animal model of sugar dependence. *Exp Clin Psychopharmacol*. 2007 Oct;15(5):481-91.
- ²⁹ Lenoir M, Serre F, Cantin L, Ahmed SH. Intense sweetness surpasses cocaine reward. *PLoS One*. 2007 Aug 1;2(8):e698.
- ³⁰ Crystal SR, Teff KL. Tasting fat: cephalic phase hormonal responses and food intake in restrained and unrestrained eaters. *Physiol Behav*. 2006 Sep 30;89(2):213-20.
- ³¹ Erlanson-Albertsson C. Appetite regulation and energy balance. *Acta Paediatr Suppl*. 2005 Jun;94(448):40-1.
- ³² Erlanson-Albertsson C. How palatable food disrupts appetite regulation. *Basic Clin Pharmacol Toxicol*. 2005 Aug;97(2):61-73.
- ³³ Slattery ML, West DW. Smoking, alcohol, coffee, tea, caffeine, and theobromine: risk of prostate cancer in Utah (United States). *Cancer Causes Control*. 1993 Nov;4(6):559-63.
- ³⁴ Boutron-Ruault MC, Senesse P, Faivre J, Chatelain N, Belghiti C, Méance S. Foods as risk factors for colorectal cancer: a case-control study in Burgundy (France). *Eur J Cancer Prev*. 1999 Jul;8(3):229-35. ³⁵ Richardson S, Gerber M, Cené S. The role of fat, animal protein and some vitamin consumption in breast cancer: a case control study in southern France. *Int J Cancer*. 1991 Apr 22;48(1):1-9.

- ³⁶ Hodgson JM, Devine A, Burke V, Dick IM, Prince RL. Chocolate consumption and bone density in older women. *Am J Clin Nutr.* 2008 Jan;87(1):175-80.
- ³⁷ Nguyen NU, Henriët MT, Dumoulin G, Widmer A, Regnard J. Increase in calciuria and oxaluria after a single chocolate bar load. *Horm Metab Res.* 1994 Aug;26(8):383-6.
- ³⁸ Dunning JM, Hodge AT. Influence of cocoa and sugar in milk on dental caries incidence. *J Dent Res.* 1971 Jul-Aug;50(4):854-9.
- ³⁹ Khawaja O, Gaziano JM, Djoussé L. Chocolate and coronary heart disease: a systematic review. *Curr Atheroscler Rep.* 2011 Dec;13(6):447-52.
- ⁴⁰ Murphy DW, Castell DO. Chocolate and heartburn: evidence of increased esophageal acid exposure after chocolate ingestion. *Am J Gastroenterol.* 1988 Jun;83(6):633-6.
- ⁴¹ Castell DO. Physiology and pathophysiology of the lower esophageal sphincter. *Ann Otol Rhinol Laryngol.* 1975 Sep-Oct;84(5 Pt 1):569-75.
- ⁴² Wright LE, Castell DO. The adverse effect of chocolate on lower esophageal sphincter pressure. *Am J Dig Dis.* 1975 Aug;20(8):703-7.
- ⁴³ Vorona RD, Ware JC. Exacerbation of REM sleep behavior disorder by chocolate ingestion: a case report. *Sleep Med.* 2002 Jul;3(4):365-7.
- ⁴⁴ Müller-Lissner SA, Kaatz V, Brandt W, Keller J, Layer P. The perceived effect of various foods and beverages on stool consistency. *Eur J Gastroenterol Hepatol.* 2005 Jan;17(1):109-12.
- ⁴⁵ Fukui PT, Gonçalves TR, Strabelli CG, Lucchino NM, Matos FC, Santos JP, Zukerman E, Zukerman-Guendler V, Mercante JP, Masruha MR, Vieira DS, Peres MF. Trigger factors in migraine patients. *Arq Neuropsiquiatr.* 2008 Sep;66(3A):494-9.
- ⁴⁶ Millichap JG, Yee MM. The diet factor in pediatric and adolescent migraine. *Pediatr Neurol.* 2003 Jan;28(1):9-15.
- ⁴⁷ Savi L, Rainero I, Valfrè W, Gentile S, Lo Giudice R, Pinessi L. Food and headache attacks. A comparison of patients with migraine and tension-type headache. *Panminerva Med.* 2002 Mar;44(1):27-31.
- ⁴⁸ Russel MG, Engels LG, Muris JW, Limonard CB, Volovics A, Brummer RJ, Stockbrügger RW. Modern life' in the epidemiology of inflammatory bowel disease: a case-control study with special emphasis on nutritional factors. *Eur J Gastroenterol Hepatol.* 1998 Mar;10(3):243-9.
- ⁴⁹ Joachim G. The relationship between habits of food consumption and reported reactions to food in people with inflammatory bowel disease--testing the limits. *Nutr Health.* 1999;13(2):69-83.
- ⁵⁰ Martin RH. The role of nutrition and diet in rheumatoid arthritis. *Proc Nutr Soc.* 1998 May;57(2):231-4.

⁵¹ Garrett SL, Kennedy LG, Calin A. Patients' perceptions of disease modulation by diet in inflammatory (rheumatoid arthritis/ankylosing spondylitis) and degenerative arthropathies. *Br J Rheumatol* 1993;32(suppl. 2):43.

⁵² Friend WG. The cause and treatment of idiopathic pruritus ani. *Dis Colon Rectum*. 1977 Jan-Feb;20(1):40-2.

⁵³ Halvorsen JA, Dalgard F, Thoresen M, Bjertness E, Lien L. Is the association between acne and mental distress influenced by diet? Results from a cross-sectional population study among 3775 late adolescents in Oslo, Norway. *BMC Public Health*. 2009 Sep 16;9:340.

⁵⁴ Resman BH, Blumenthal P, Jusko WJ. Breast milk distribution of theobromine from chocolate. *J Pediatr*. 1977 Sep;91(3):477-80.

⁵⁵ Uenishi T, Sugiura H, Tanaka T, Uehara M. Aggravation of atopic dermatitis in breast-fed infants by tree nut-related foods and fermented foods in breast milk. *J Dermatol*. 2011 Feb;38(2):140-5. doi: 10.1111/j.1346-8138.2010.00968.x.

⁵⁶ <http://www.johnrobbins.info/blog/is-there-slavery-in-your-chocolate/>
<http://www1.american.edu/ted/chocolate-slave.htm> http://en.wikipedia.org/wiki/Children_in_cocoa_production

⁵⁷ Mike Davis, *Late Victorian Holocausts: El Niño Famines and the Making of the Third World* (London and New York: Verso, 2001)