

CAPÍTULO 18

EL ROMANCE DEL CACAO

Del libro: Modelo para la salud y sanidad
Revirtiendo la enfermedad desde su fundamento
Por el doctor John Clark
www.northernlightshealtheducation.com

¿FALTA DE AMOR?

El chocolate es un ingrediente clave para el romance en muchas de las recomendaciones de Michael Webb en su libro: *101 Ideas Románticas*.¹, propietario del sitio web TheRomantic.com, Michael dedica una página entera a ideas románticas de chocolate.² ¿Y por qué no debería?. ¿No es el chocolate el alimento más deseado por las mujeres?.³ De hecho, el 45 % de las mujeres estadounidenses tienen antojo de chocolate *con regularidad*.⁴ Gracias a la fenetilamina (PEA),⁵ la "hormona del amor", y otras sustancias psicoactivas, el cacao es un potente estimulador del centro cerebral del placer sexual⁶ y un impulsor del comportamiento erótico.⁷ Como era de esperar, las mujeres que consumen más productos de cacao obtienen puntuaciones más altas en el Índice de Función Sexual Femenina.⁸

COMIDA DE LOS DIOSES

¿Se limita el poder adictivo del chocolate a su papel como icono de la pasión estadounidense por el sexo o posee una magia propia?. El ingrediente más activo del chocolate es la teobromina; su nombre proviene del nombre griego de la planta de la que se deriva este producto, Theobroma Cacao, que literalmente

significa "cacao, alimento de los dioses".⁹ Complementada, como en el chocolate, con cafeína,¹⁰ la teobromina es responsable de gran parte del poder adictivo de tu producto de cacao favorito.¹¹ Este "alimento de los dioses" puede ser más adictivo de lo que imaginabas.^{12, 13}

PODEROSO ADICTIVO

Los estudios demuestran que el chocolate supera al chile picante en la comida, la bebida alcohólica favorita de la gente, los videojuegos, el café, el té, las bebidas de cola, los juegos de azar e incluso los cigarrillos en su poder adictivo.¹⁴ Las personas con falta de control en torno al chocolate se llaman "chocoadictos".¹⁵ ¿Podrían los chocoadictos ser realmente adictos a la heroína encubiertos?. Puede que sea un poco exagerado, pero a los humanos y animales que se les administra una droga que bloquea los receptores opioides de su cuerpo (receptores activados por drogas como la heroína, la morfina y el opio) prácticamente se les quita la atracción adictiva por el chocolate.^{16, 17} Por lo tanto, el poder adictivo del chocolate reside en su capacidad de estimular los mismos receptores opioides en el cerebro que la morfina. Quizás esto explique la omnipresencia de esta industria anual de 17 mil millones de

dólares y 3,5 millones de toneladas de la cual el estadounidense promedio consume alrededor de 22 libras de cacao al año. ¹⁸ ¿Y por qué no se permite la morfina como ingrediente en los dulces?. Los narcóticos debilitan y degradan el intelecto, rebajan la moral y hacen que la persona pierda la capacidad de resistir la tentación.

SIMILAR A LA MARIHUANA

Pero ¿qué pasa con la euforia tan conocida por los devotos del chocolate?. Si bien no dará positivo por cannabinoides en una prueba de drogas en orina, el chocolate es como la marihuana. Hay tres sustancias en el chocolate que activan los receptores cannabinoides en el cerebro e imitan los efectos psicoactivos de la marihuana. ¹⁹ No es de extrañar que se crea ampliamente que el chocolate potencia el efecto de la marihuana. ²⁰ Los estudios de tomografía computarizada por emisión de fotón único (SPECT) de los cerebros de los consumidores de cannabis revelan una alarmante falta de actividad neuronal en los lóbulos frontales. Los lóbulos frontales corresponden al lugar donde se encuentra tu conciencia, donde discriminas entre el bien y el mal y tomas decisiones morales importantes. Pablo declara: "Todo me es lícito, pero no todo me conviene; todo me es lícito, pero no me dejaré dominar por nada". 1 Corintios 6:12 Un cristiano nunca debe usar un producto que lo someta a su poder. "¿No sabéis que si os sometéis a alguien como esclavos para obedecerle, sois esclavos de aquel a quien obedecéis, sea del pecado para muerte, o sea de la obediencia para justicia?". Romanos 6:16.

Un cristiano nunca debe usar un producto que lo ponga bajo su poder.

SI TE GUSTA, ¿VAS A DECIR QUE ES SALUDABLE?

En la revista *Dimensions of Critical Care Nursing (Dimensiones de la enfermería de cuidados críticos)*, Vickie A. Miracle escribió el artículo titulado "Chocolate: the health food"

(Chocolate: el alimento saludable). En éste, ella afirma: "Hay momentos en que creo que nací demasiado pronto. ¡He estado proclamando el chocolate como un alimento saludable desde que tenía 6 años! Confieso ser una adicta al chocolate y estoy orgullosa de ello. Ahora la ciencia se ha puesto al día con mi teoría. El chocolate tiene beneficios para la salud. Estos beneficios han sido reportados en la literatura durante más de 10 años. Si bien la historia de la planta de cacao y el chocolate es muy interesante, no es la intención de este editorial discutir esto. Más bien, este editorial explicará por qué el chocolate puede tener beneficios para la salud, algunos de sus beneficios, sus desventajas y las recomendaciones actuales para aquellos que disfrutan comiendo chocolate". ²¹ Como médico, no tengo nada que objetar a la tendencia de nuestra sociedad a elevar el valor de la salud a un nivel sin precedentes. Y tal vez deberíamos alegrarnos de que este autor no viva en una cultura en la que imperen prácticas ofensivas para nuestra forma de pensar, pues de lo contrario nos veríamos obligados a leer editoriales en los que se pregona que el chocolate es justo lo que hace a los primitivos mejores cazadores de cabezas, a los esquimales mejores balleneros y a los franceses mejores..... Ya nos hacemos una idea. Esta exaltación de sustancias de dudoso valor nutritivo incluye delicias como manzanas podridas vendidas como "vinagre de sidra de manzana orgánico", vino tinto embriagador promocionado como bueno para el corazón, marihuana medicinal -la legalización de un destructor de cerebros- y suero de leche en polvo antiguamente desechado como bueno para fortalecer los músculos. Parece que el chocolate es tan sutilmente destructivo para el intelecto y la moral que su promulgación como producto saludable parece plausible. Si te gusta, ¿por qué no afirmar simplemente que te gusta, por qué pretender haberle descubierto propiedades?.

SUPUESTOS EFECTOS EN LA PERDIDA DE PESO

Con la obesidad en un máximo histórico y la existencia de un mercado de pérdida de peso de 60 mil millones de dólares al año, ¿por qué no patrocinar un estudio sobre pérdida de peso?. Carol E. O'Neil, Victor L. Fulgoni III y Theresa A. Nicklas, en su artículo de junio de 2011, que apareció en *Food & Nutrition Research (Investigación sobre Alimentación y Nutrición)*, señalan que "El consumo total de chocolate y dulces no se asoció con variables de peso/adiposidad y los consumidores de dulces tenían menos probabilidades de tener sobrepeso u obesidad que los que no los consumían". "Los niveles actuales de consumo de dulces no se asociaron con parámetros de salud adversos en niños o adolescentes". Uno se pregunta cómo pueden ser así estas cosas. ¿No va esto en contra de la sabiduría convencional?. Pero una investigación más profunda revela que bajo el encabezado "Conflicto de intereses y financiación" se admite que "también se recibió apoyo parcial de la Asociación Nacional de Confiteros".²² La investigación se ha convertido simplemente en una partida en un presupuesto publicitario. Muchas de estas empresas comerciales tienen fondos de investigación que superan con creces el presupuesto anual total del Instituto Nacional de Salud. Imagine el valor económico de un descubrimiento científico. La "ciencia" descubre que el chocolate cura algunas enfermedades, las agencias de noticias difunden la historia y la gente opta por una bola más de helado de chocolate en el puesto de productos lácteos.

CHOCOLATE: BASICAMENTE GRASA Y AZUCAR

La lista de propiedades medicinales del chocolate está creciendo. Los investigadores echan mano del frasco de cacao amargo, rico en flavonoides y los sujetos que participan en las pruebas resultan más saludables.²³ Pero, ¿de dónde salió esta versión de laboratorio del sabor desagradable de la chocolatina común?. Estas muestras de cacao especialmente preparadas no son lo mismo que los productos

comerciales fácilmente disponibles que la gente compra en la tienda.²⁴ La variedad comercial tiende a estar cargada de grasa y azúcar y no hace más que promover la indulgencia del apetito.²⁵ De hecho, hasta el 98% de las calorías en las preparaciones de chocolate provienen de la grasa y el azúcar.²⁶,²⁷ El azúcar, por sí mismo, es una droga de adicción. La naturaleza adictiva del azúcar genera niveles fenomenalmente altos de obesidad.²⁸ El azúcar supera a la cocaína en su capacidad para elevar la hormona de la adicción, la dopamina, en el cerebro, lo que hace que el azúcar sea más adictivo que algunas drogas callejeras.²⁹ ¿Y por qué tanta grasa en este producto?. La experiencia sensorial de probar la grasa supera el autocontrol y aumenta la ingesta de alimentos incluso en personas que generalmente comen de forma restringida.³⁰ Tomadas en combinación, las grasas y los azúcares actúan para debilitar las señales de saciedad alimentaria que llegan al cerebro y activan las señales de hambre que impulsan el consumo excesivo de alimentos.³¹,³²

Si te gusta, ¿por qué no decir simplemente que te gusta?. ¿Por qué pretender haber descubierto propiedades medicinales para ello?.

EFFECTOS CIENTIFICAMENTE PROBADOS DEL CHOCOLATE

¿Sabe bien?. ¡Sí!. Pero no todos los efectos del chocolate son beneficiosos para la salud.

- La cantidad de cacao contenida en media onza (14 gramos) de chocolate, cuando se toma diariamente, es suficiente para duplicar el riesgo de cáncer de próstata.³³
- El chocolate es un factor de riesgo importante para el cáncer colorrectal tanto en hombres como en mujeres.³⁴

- El chocolate y otros postres aumentan el riesgo de cáncer de mama en un 60%. ³⁵
- El consumo diario de chocolate reduce la densidad y la fuerza de los huesos, ³⁶ debido en parte a la eliminación del preciado calcio óseo que se pierde en la orina. ³⁷
- ¿Genial?. ¿Apreciarán tus dientes el cacao en leche cremosa?. No. En cambio, las caries dentales se multiplican con tales brebajes. ³⁸
- Esa quemazón en el pecho, ¿será un problema cardíaco?. No es probable, el chocolate se promociona como cardiosaludable. ³⁹ ¡Prueba la acidez! ⁴⁰ El chocolate relaja el esfínter esofágico inferior, causando reflujo y dolor. ^{41, 42}
- ¿Sueños románticos o pesadillas?. Un trastorno que provoca pesadillas y hace que las personas se muevan violentamente mientras duermen podría agravarse al comer chocolate. ⁴³
- El estreñimiento complica el tratamiento de los pacientes hospitalizados que reciben morfina. Muchas personas perciben el chocolate como un alimento que causa estreñimiento, posiblemente por el mismo mecanismo de estimulación de los receptores opioides que la morfina. ⁴⁴
- ¿Chocolate en el cerebro?. Los alimentos que se reportan con mayor frecuencia como desencadenantes de dolor de cabeza incluyen: bebidas alcohólicas, chocolate y queso. ^{45, 46, 47}

¿Y por qué el chocolate comparte propiedades desencadenantes de enfermedades con el queso? ¡Ambos son productos fermentados! La fermentación, al igual que la descomposición de las manzanas para hacer vinagre, contamina los productos

con toxinas que se sabe que causan enfermedades. ¿Qué le sucede a una caja de manzanas buenas cuando se añade una podrida?. Todas se pudren. ¿Qué sucede cuando se comen alimentos podridos?. Te pudres, lo que se conoce como estrés oxidativo, formación de radicales libres y peroxidación lipídica. Quienes consumen alimentos añejos, podridos, fermentados y en mal estado sufren las consecuencias. Quizás por eso el chocolate es una gran señal de alerta para enfermedades inflamatorias autoinmunes.

- La inflamación es el factor clave en la enfermedad inflamatoria intestinal. Los productos de cacao aumentan el riesgo de colitis ulcerosa y enfermedad de Crohn en un impresionante 150 %. ^{48, 49}
- ¿Y qué pasa con la artritis reumatoide?. El chocolate agrava los síntomas de la artritis inflamatoria, haciendo que sea más difícil de soportar. ^{50, 51}
- ¿Son las lombrices la única causa de picazón anal?. Piensa en el chocolate. Productos de cacao, se encuentran entre los 6 principales alimentos que causan "prurito anal". ⁵²
- El chocolate aumenta el riesgo de acné en un 40% en los adolescentes varones. ⁵³
- Los componentes psicoactivos del chocolate se concentran en la leche materna, ⁵⁴ y los bebés amamantados por madres que comen chocolate tienen más probabilidades de sufrir dermatitis alérgica. ⁵⁵

No se dejen engañar, no todo lo que parece oro puro es realmente oro.

CONTEXTO ECONOMICO Y SOCIAL

"Oye, Clark, te va a encantar esto", dijo David con entusiasmo. "La televisión acaba de

exponer la trata de esclavos en África occidental para la producción de la mitad del chocolate del mundo. Secuestran a adolescentes de lugares como Togo y los llevan a plantaciones de chocolate en Costa de Marfil, donde literalmente los matan a trabajar durante cuatro años". Impactante, pensé, pero en ese momento, al no ser televidente y no tener forma de verificar el relato, dejé la información en un segundo plano. Luego, al realizar esta investigación sobre el chocolate, decidí explorar la historia. Hechos que superan cualquier controversia, ahora está por todo internet.⁵⁶ El chocolate, debido a su naturaleza adictiva, es uno de esos productos, junto con el azúcar, el opio y otras drogas, el café, el té, el tabaco y otros cultivos comerciales, que han contribuido a crear el tercer mundo asolado por la pobreza. El deseo insaciable del hombre por algo estimulante y la avaricia de los imperios se han combinado para saquear las economías y los ecosistemas de las naciones agrarias más pobres.⁵⁷

Un jamaicano mayor me contó su experiencia en las plantaciones de café de su nación insular. Los ingleses empezaron a cultivar café en Jamaica y luego la enfrentaron a Guyana, donde también habían iniciado el cultivar de café. Cuando los comerciantes ingleses bajaron el precio del café hasta el punto de que los jamaicanos perderían dinero, el presidente de Jamaica se vio obligado a suplicarles que subieran el precio vigente. Los ingleses simplemente afirmaron que podían conseguir el café más barato de Guyana. Mi amigo jamaicano seguía indignado por la humillación del presidente de su país. Tales son las atrocidades que redujeron a naciones agrícolas estables a la pobreza, la servidumbre y la hambruna.

PARA REFLEXIONAR

¿Cuántas semanas estarías dispuesto a que un familiar trabajara en una plantación de chocolate para obtener tu preciado "alimento de los dioses"? Sería una experiencia

inolvidable. Perderían peso; tendrían cicatrices en la espalda como testimonio del aprecio que recibieron, y quizás agradecerían simplemente escapar con vida. La próxima vez que te deleites con una exquisita barra de chocolate, piensa en cuántos adolescentes africanos dieron la vida por tus excesos.

LOS GRANDES PERDEDORES

¿Quiénes son los mayores esclavos aquí?. ¿Los niños trabajadores no remunerados que no tienen voz ni voto en el asunto?. ¿Los codiciosos e inescrupulosos dueños de plantaciones que organizan estos crímenes contra la humanidad?. ¿O los adictos a los productos que, por un momento de placer, están dispuestos a eludir su responsabilidad en todo este drama?. No hay forma más sutil de esclavitud que cuando los cautivos se someten a su propio cautiverio.

ISBN del libro: 978-1- 948254-21-2.

Traducción autorizada por el autor.

Colaboradoras en esta traducción:

Judith Halmai, directora del Ministerio Living and Translating the Health Message.
Email: jhalmai@hotmail.com .

Vanessa Nuñez, traductora del documento. Ella puede ser contactada al correo: compartetesoros@gmail.com, por personas que hablan español y que desean recibir ayuda en salud.

REFERENCIAS

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, Céné 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)