

BLOG SAÚDE PARA TODOS

Segunda-feira, 25 de abril de 2011 02:26 pm

Fique em Forma

UMA HOMENAGEM AO CHOCOLATE

* Por Joana Lucyk



Foto de Ariel Costa

Hoje é domingo de Páscoa. No Brasil, a data guarda nos ovos de chocolate parte importante da tradição. Aproveitemos então o momento de celebração para absolver o chocolate do papel de vilão da saúde e da boa forma.

Produzido da massa do cacau (*Theobroma cacao*), ele pode trazer diversos benefícios à saúde – desde que consumido com moderação. Estudos indicam que a ingestão regular do chocolate amargo pode, por exemplo, ajudar a “varrer” os radicais livres do organismo, reduzir as concentrações de colesterol prejudicial (LDL) e diminuir a pressão sanguínea.

O chocolate atua, ainda, na sensação de prazer e bem estar. Muitas são as substâncias presentes no alimento que contribuem para esse efeito. São elas: aminas biogênicas – moduladoras do humor; anadamida – lipoproteína cerebral endógena que imita o efeito de drogas canabinóides, provocando euforia; magnésio – que além de essencial para a formação de serotonina (neurotransmissor do humor e da saciedade), favorece a ação da dopamina (neurotransmissor excitatório); e metilxantinas cafeína e teobromina – que possuem ação estimulante. Outro benefício do cacau é a diminuição de agregação plaquetária, protegendo das formações de trombos.

Os efeitos positivos do chocolate são demonstrados com um consumo de 30g ao dia, para os adultos. Contudo, os benefícios valem apenas para os chocolates com maior concentração de cacau. Aqueles que trazem a inscrição “ao leite” possuem maior concentração de açúcar e gordura e as substâncias antioxidantes chegam a ser três vezes menor que no chocolate amargo. Quanto ao branco, o ingrediente predominante é a manteiga de cacau, portanto, é riquíssimo em gordura.

*** Joana Lucyk é nutricionista graduada pela Universidade de Brasília, com mestrado em Nutrição Humana e especialização em Nutrição Clínica Funcional e Esportiva. É professora do Centro Universitário Unieuro e sócia da Clínica Saúde Ativa.**