

CHOCOLATE

BOM MESMO PARA A SAÚDE OU PURO PRAZER ?

POR DR. RICARDO A. TEIXEIRA

Os Maias, Olmecas e Astecas muito antes da colonização espanhola já tomavam em seus rituais e banquetes um tipo de suco de cacau, chamado por alguns deles de "tchocolath". O cacau para esses povos tinha origem divina, sendo que os Maias chegavam a comemorar em abril o dia de seu Deus do cacau: Ek Chuah. O fruto era tão nobre para esses povos que suas sementes eram usadas como moeda e não por acaso seu batismo científico, *Theobroma cacao*, em grego significa alimento dos deuses.



A paixão pelo chocolate atravessa os séculos, e hoje tudo o que seus apreciadores e fabricantes sonham é que a ciência bata um carimbo definitivo de que um delicioso pedaço de chocolate por dia é uma das melhores atitudes para reduzir nossos níveis de aterosclerose, a doença que mais mata no planeta e responsável pela maior parte dos casos de infarto do coração e derrame cerebral. E os ventos parecem estar soprando nesse sentido! Nos últimos anos, uma grande quantidade de trabalhos científicos tem demonstrado efeitos positivos do chocolate sobre nosso sistema cardiovascular e este parece estar chegando a um status de alimento inteligente comparável ao do vinho tinto.

Os efeitos mais nobres do chocolate estão relacionados à sua grande oferta de flavonóides, substâncias fartamente encontradas em alguns vegetais e que promovem o bom funcionamento dos nossos vasos sanguíneos. Essas substâncias são as mesmas que fazem a boa fama dos chás verde e preto e da casca das frutas vermelhas, só que o cacau apresenta uma concentração especialmente generosa do subtipo flavanol (epicatequina, catequina, e procianidinas), que ultimamente tem sido apontado como o componente que mais tem efeito na nossa saúde vascular. Podemos dizer que o impulso inicial para a série

CONSCIÊNCIA NO DIA-A-DIA O MELHOR REMÉDIO

de estudos desenvolvidos com o cacau nos últimos anos foi a observação na década de 40 e depois na década de 90 de que os índios Kuna, habitantes de uma ilha no Caribe Panamenho, tinham uma prevalência baixíssima de pressão alta, mesmo entre os idosos. O interessante é que os Kuna têm ingestão diária de sal e padrão de atividade física semelhantes à maioria das populações ocidentais. Chamou muita a atenção dos pesquisadores o hábito dos Kuna de beber cerca de 5 copos diários de suco de cacau e o fato de que quando eles emigram para a cidade do Panamá, passam a apresentar frequência alta de hipertensão arterial e doenças do coração.

A partir da década de 90 diversos ensaios clínicos foram realizados para investigar o papel do cacau / chocolate sobre a saúde dos nossos vasos. Sabemos hoje que o consumo de chocolate com altas doses de flavanols promove uma série de efeitos benéficos ao nosso corpo: **1)** aumento dos níveis de óxido nítrico, considerado um dos principais combustíveis para a saúde dos nossos vasos sanguíneos; **2)** redução da agregação das plaquetas, ação que é igual à da aspirina; **3)** aumento dos níveis do HDL – nosso colesterol bom – entre outras ações antioxidantes; **4)** redução de marcadores de inflamação – lembrando que aterosclerose é igual a inflamação; **5)** redução da resistência à insulina, facilitando sua ação nas células; **6)** aumento do fluxo sanguíneo periférico (nos membros) e nas artérias do coração; **7)** redução da pressão arterial; **8)** aumento do fluxo sanguíneo cerebral e/ou atividade neuronal durante uma tarefa cognitiva. E os efeitos chegam

até à pele, com aumento de sua microcirculação sanguínea e maior nível de fotoproteção.

Alguns desses efeitos foram alcançados após uma única dose de chocolate / cacau, enquanto outros após algumas semanas de consumo diário. As doses de chocolate variaram bastante (6 a 100 g) assim como a dose de flavanols (100 a 900 mg). Mesmo com baixas doses, efeitos positivos foram observados, o que é de extrema relevância, pois é muito difícil conseguir adaptar 100 g de chocolate por dia em nosso cardápio do ponto de vista calórico. Além disso, os efeitos do chocolate foram demonstrados tanto em indivíduos jovens e saudáveis como entre aqueles com conhecida disfunção vascular (ex: tabagistas, hipertensos, idosos, transplantados do coração).

Agora vale observar um detalhe muito importante: os populares chocolates ao leite assim como o chocolate branco possuem concentrações de cacau e flavanols muito baixos, e nos estudos realizados até então, não provocaram os efeitos demonstrados pelo “dark chocolate”. Teoricamente, quanto mais escuro e amargo o chocolate, maior a concentração de cacau e maiores os teores de flavanols. Entretanto, precisamos ser cautelosos, já que pelo fato dessas substâncias terem sabor amargo, os fabricantes podem reduzir suas concentrações para melhorar o sabor do chocolate. Além disso, um chocolate escuro não é necessariamente rico em flavanols. O próprio processo industrial de alcalinização do chocolate usado para melhorar sua

CONSCIÊNCIA NO DIA-A-DIA O MELHOR REMÉDIO

consistência, aparência e para reduzir o sabor amargo, além de escurecer o chocolate, também joga pelo ralo os flavanols. E como os fabricantes não especificam nos rótulos a concentração dessas preciosas substâncias, é difícil saber ao certo o que um chocolate amargo realmente pode nos oferecer. Os fabricantes de chocolate no Brasil estão apenas acordando para a grande oportunidade que é a comercialização de chocolates com alto teor de cacau. Talvez nos próximos anos comecem a registrar em seus rótulos a concentração de flavanols, ao invés de simplesmente dizer se o chocolate tem 70, 80 ou 90% de cacau.

É muito bom conhecer os benefícios à saúde que o chocolate pode nos proporcionar, mas certamente o que nos faz consumi-lo com tanto prazer vai além de uma escolha consciente. O chocolate é um alimento que concentra propriedades que fazem nosso cérebro apaixonar-se facilmente por ele. É um alimento com alto teor de carboidrato e gordura, com grande poder de estimular nossos centros cerebrais relacionados ao prazer e à recompensa. Contém ainda farta concentração de substâncias chamadas de aminas biogênicas (ex: teobromina, feniletilamina, cafeína e tiramina), que também têm alto poder de estimular nossos centros de recompensa assim como a liberação de neurotransmissores, como dopamina, serotonina e endorfina. O chocolate possui outras substâncias que podem estar associadas ao prazer: triptofano que é precursor do neurotransmissor serotonina e a anadamida que se liga aos mesmos receptores em que

a maconha exerce seus efeitos no cérebro. O chocolate ainda faz com que nossa anadamida endógena tenha efeito mais duradouro. Essas provocações neuroquímicas podem explicar os efeitos afrodisíacos relatados por alguns, tendo Giacomo Casanova, o famoso conquistador de mulheres, seu maior garoto propaganda.

Ainda são necessários estudos que avaliem os benefícios do chocolate a longo prazo e a próxima década promete muito nesse sentido. Hoje em dia, o consumo de pelo menos cinco porções de frutas e vegetais é uma recomendação médica universal e inequívoca. Pode ser que cheguemos ao ponto de haver também uma recomendação mínima diária de flavanols, sendo o chocolate um grande candidato para compor o cardápio. Nesse caso, não será muito sacrifício de nossa parte unir o útil ao agradável.

Abr 2008

Confira outros artigos da série

CONSCIÊNCIA NO DIA-A-DIA O MELHOR REMÉDIO

Acesse nosso site no endereço

WWW.ICBNEURO.COM.BR

REALIZAÇÃO:

APOIO: