

ALIMENTO INTELIGENTE

COMER CHOCOLATE PODE FICAR MAIS PRAZEROSO

Você pode salvar
este artigo no seu
computador e enviar
para amigos



Revista ACM Brasília

Abril 2009

Considerada a maior festa do cristianismo, a Páscoa é o evento religioso que comemora a ressurreição de Jesus Cristo. Mas quando se pensa na data, os famosos ovos de chocolate também são lembrados. Podem ser caseiros ou comprados em lojas e supermercados que são considerados sempre um prazer. E para melhorar ainda mais a sensação de comê-lo, especialistas e estudos confirmam os benefícios do consumo para o organismo.

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. E 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.



De acordo com informações do Instituto do Cérebro de Brasília (ICB), um ponto significativo deve ser observado: os chocolates ao leite e branco possuem concentrações de cacau e flavanols muito baixos. Ou seja, quanto mais escuro e amargo o chocolate, maior a concentração de cacau e maiores os teores de flavanols.

BENEFÍCIOS AO 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.

Segundo o neurologista, fundador e diretor do ICB, Ricardo A. Teixeira, do ponto de vista de prazer, o cérebro de boa parte das pessoas se “alegra” mais com um alimento altamente calórico como o chocolate do que com uma maçã. “Pode ser visto como um alimento inteligente, que pode ser usado sim para prevenir doenças, mas não para tratar doenças. E por outro lado, devemos ficar de olho na balança já que podemos ganhar muitos quilos se exageramos na dose”, alertou.

No artigo publicado no site do ICB, “Chocolate, bom mesmo para a saúde ou puro prazer?”, o neurologista explicou que o consumo do chocolate 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”.

Agora é só preparar a ceia da semana santa e comer de sobremesa muito chocolate.

Confira outros artigos acessando nosso site

www.icbneuro.com.br
