

# Chocolate

## Combina com saúde ?

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



**Programa** – TPM / TV Brasília

**Apresentadora** – Patrícia Storni

**Entrevistado** – Dr. Ricardo Afonso Teixeira

**Data:** 19/03/2008

**Patrícia** > Chocolate combina com saúde?

**Dr. Ricardo** > Combina e a resposta pode ser bem direta mesmo. Combina com a saúde desde que se tenha o cuidado em não exagerar, pois o chocolate é um alimento muito calórico. Nos últimos 10 anos temos colecionado um grande número de evidências dos benefícios do chocolate à saúde.

**Patrícia** > A história do chocolate é uma historia antiga né? De quando vem o primeiro registro?

**Dr. Ricardo** > Os pioneiros foram os índios pré-colombianos do México, Maias, Astecas e Olmecas. Eles tomavam um preparado de cacau, tipo um suco. Não era um hábito tão popular. Era reservado a banquetes, cerimônias religiosas, já que o cacau era um alimento sagrado para eles. A semente do cacau chegava a ser usada como moeda local entre esses povos. Com a colonização espanhola, o cacau foi levado à Europa e já no século XVII, já eram montadas as primeiras lojas de chocolate.

**Patrícia** > Dr. Ricardo, é verdade ou mito que o chocolate pode proteger o coração ?



**Dr. Ricardo** > – Estamos ainda a uma certa distância para dar essa resposta de uma forma tão incisiva, por que faltam estudos a longo prazo. Temos uma série de estudos a curto prazo, como intervenções usando dose única de chocolate ou de um preparado de cacau, assim como estudos que avaliaram o efeito do cacau / chocolate após seu consumo por algumas semanas. Esses estudos revelaram uma redução da pressão arterial, aumento do colesterol bom, melhora da ação da insulina e efeito semelhante ao da aspirina, reduzindo a agregação das plaquetas.

**Patrícia** > A substância presente no chocolate pode diminuir a pressão?

**Dr.Ricardo** > É muito importante saber que o chocolate que promove esses efeitos positivos são aqueles com alto teor de cacau, de 70 a 99%. O chocolate ao leite tem em média 20% de cacau e o chocolate branco 4%.

**Patrícia** > A substância presente no chocolate que faz bem à saúde é a mesma presente nos chás verde, preto e nas frutas de casca avermelhada?

**Dr.Ricardo** > Sim. São os flavonóides, que são abundantes nos vegetais, especialmente nos alimentos que você citou. O fator antioxidante dessas substâncias é apenas uma das virtudes que conhecemos hoje.

**Patrícia** > O efeito antioxidante seria o de retardar o envelhecimento celular?

**Dr.Ricardo** > Também. O próprio efeito de aumento do nosso colesterol bom, o HDL, já é um efeito antioxidante.

**Patrícia** > Mas normalmente não é esse chocolate que a gente encontra nas gôndolas dos supermercados?

**Dr.Ricardo** > Mesmo o chocolate semi-amargo tem concentrações de cacau que não passam de 40%. Os fabricantes nacionais já começaram a lançar chocolates com 70% de cacau, e são esses que realmente podem nos trazer benefícios à saúde, desde que não se consuma com exagero criando o problema obesidade.

**Patrícia** > E essa relação do chocolate com o bem estar, com o prazer, é verdade ou mito?

**Dr.Ricardo** > Seria difícil deixar de concordar que o chocolate é prazeroso, com tanta gente que deve estar nos ouvindo e que tem grande prazer com o chocolate.

**Patrícia** > Ao passar pela TPM ou em fases de depressão ou tristeza, tem muita gente que se atraca numa barra de chocolate.

**Dr.Ricardo** > Chocolate tem muitas substâncias, além dessas substâncias nobres que fazem bem à nossa saúde vascular que são os flavanols. O chocolate tem várias outras substâncias como é o caso da cafeína, a teobromina que estão mais associadas ao seu lado prazeroso.

**Participante - Eliane** – Qual deveria ser a quantidade que não prejudicaria a saúde?

**Dr.Ricardo** > Essa é uma pergunta muito importante que os cientistas têm buscado essa resposta de uma forma muito responsável. Uma boa parte dos estudos avaliou o efeito positivo do chocolate com 40 a 100 gramas de chocolate por dia, que tem mais de 500 calorias. Um estudo recente avaliou também o efeito de uma dose bem menor, cerca de dois quadradinhos de chocolate, e os efeitos para a pressão arterial foram excepcionais. Então, está se tentando buscar esse número mágico, mas não temos esse número ainda. Mas já há sinais que pequenas doses de chocolate podem trazer benefícios.

**Participante - Nadir** – Porque tenho alergia a chocolate, quando como eu espirro muito e entope todo o nariz, fico um mês sem respirar pelo nariz?

**Dr.Ricardo** > O chocolate, assim como

qualquer outro alimento ou substância pode desencadear uma reação alérgica.

**Patrícia** > Qual é essa relação que ela falou? Comeu chocolate e o nariz entope, é reação alérgica?

**Dr. Ricardo** > Sim, pode ser uma reação alérgica. Tem gente que tem alergia ao álcool, tem gente que tem reação com diversos alimentos.

**Patrícia** > Existe tratamento?

**Dr. Ricardo** > Existe. Procurando alergistas, existem alguns tratamentos de dessensibilização. Precisa avaliar o custo-benefício disso na vida de cada indivíduo.

**Patrícia** > Com relação ao chocolate ser ou não afrodisíaco? É mito ou é verdade?

**Dr. Ricardo** > Existem poucos estudos a este respeito. Existem diversos relatos históricos, um dos mais curiosos é o do famoso conquistador de mulheres Casanova, que dizia não ter relações sexuais sem antes comer chocolate.

Certamente o lado afrodisíaco do chocolate deve ter algum fundamento científico já que ele é cheio de substâncias provocadoras do nosso cérebro. Só o fato de ser altamente calórico, ele já faz nosso cérebro adorá-lo por conta dos nossos centros cerebrais de recompensa que adoram coisas calóricas, adoram coisas que nos trazem garantia de sobrevivência, como são os alimentos calóricos. Além disso, o chocolate tem outras substâncias além da cafeína e a

teobromina como é o caso da anadomida, que curiosamente é uma substância que se liga aos mesmos receptores em que se dá o efeito do princípio ativo da maconha.

**Patrícia** > Mas as pessoas relatam que sentem esse prazer, sentem não é ?

**Dr. Ricardo** > Sim. Isso é indiscutível. Existem até estudos mostrando que mulheres que comem alimentos ricos em calorias na fase pré-menstrual são mais felizes nesse período quando comparadas às mulheres que não comem.

---

Confira outros artigos acessando nosso site

**[www.icbneuro.com.br](http://www.icbneuro.com.br)**

---