

# Chocolate todo dia, mas só três quadradinhos...

Nutricionista alerta ainda que há benefício do consumo apenas do produto com teor de cacau acima dos 70%; hoje é comemorado o Dia Nacional do Chocolate

MARCELE TONELLI

Os maias o chamavam de “a bebida dos deuses”; virou moeda para os astecas; e se tornou barra no século 19, na Europa. O chocolate, cujo o Dia Nacional é celebrado hoje, é um produto idolatrado pelo mundo antes mesmo de a ciência descobrir seus benefícios. Benefícios, isso mesmo! Você sabia que consumir três quadradinhos (cerca de 15 gramas) por dia pode ajudar a melhorar a disposição e a diminuir o colesterol ruim (LDL)?

A regra, contudo, vale para adultos e considera apenas o consumo do produto que possui teor de cacau acima dos 70%, alerta a nutricionista Nara Aline Costa.

Docente do curso de Nutrição da USC e doutora na área, Nara cita que os benefícios do cacau, fruta base do chocolate, se resumem em sua ação antioxidante e em sua composição formada por flavonoides (o mesmo composto presente em frutas e vinhos), vitaminas A e B12, além de ferro zinco, magnésio e potássio. A capacidade de liberação da serotonina, neurotransmissor que regula o humor, também diferencia o alimento.

“O consumo é recomendado, assim como das castanhas e alimentos integrais, que são menos calóricos e possuem mais fibras. Mas tudo depende do equilíbrio e da variedade na nutrição”, comenta a profissional.

## BOM PARA TPM

Na tensão pré-menstrual, a famosa TPM, por exemplo, os efeitos são ainda mais perceptíveis. “A redução do magnésio na mulher com TPM causa mal-estar, irritabilidade e indisposição. E o chocolate, além de repor esse magnésio, libera serotonina, substância antidepressiva e que causa bem-estar”.

Nara alerta, contudo, que

o consumo além das 15 gramas diárias pode engordar. Diz ainda que o chocolate com teor menor que 70% de cacau ameniza e até neutraliza os efeitos benéficos. O mesmo vale para receitas que misturam o produto com outros alimentos engordativos.

Proporcionalmente, o chocolate ao leite costuma ter cacau em 30% de sua composição, o restante é lei-

te e gordura. No chocolate branco, não há cacau.

A reação do paladar humano ao amargo é o que afasta, muitas vezes, as pessoas dos chocolates com teor superior a 70%. “Fisiologicamente temos essa restrição ao amargor por causa das plantas venenosas. É algo de proteção. Mas é questão de costume, o paladar se adapta”, finaliza a especialista.

## ✓ O produto

Chocolate é um alimento feito com base na amêndoa fermentada e torrada do cacau. A mistura leva, geralmente, manteiga, leite e açúcar. As proporções utilizadas dão diferentes qualidades, texturas e aromas ao produto. Os amargos são considerados melhores

## ✓ Colesterol bom

Presentes no cacau, os flavonoides, que também estão no vinho, no chá verde, nas frutas e nos vegetais, têm a capacidade de reduzir o LDL (colesterol ruim) e elevar o HDL (colesterol bom)

## ✓ Saúde cardiovascular

Estudo indicam que os flavonoides do chocolate possam promover a saúde cardiovascular e diminuição da pressão arterial. Mas esses efeitos são reduzidos quando o chocolate é consumido com leite, que interfere na absorção dos antioxidantes, neutralizando os benefícios

## ✓ Evita o envelhecimento

Há estudos que dizem que o chocolate amargo ainda estimula a comunicação entre os neurônios e evita o envelhecimento celular

## ✓ Moderado

Contudo, para ter efeito positivo, o chocolate deve constituir uma parte muito pequena da dieta diária dos indivíduos. Mesmo na Suíça, que é o País com o consumo per capita maior do mundo do produto, ele representa apenas 5% a 10% do total da dieta

## ✓ Causa acne?

Há uma crença popular de que o consumo de chocolate pode causar acne. Atualmente, sabe-se que as glândulas sebáceas não respondem diretamente aos alimentos, mas aos hormônios produzidos pelo próprio organismo. Portanto, o status quo científico atual é de que não há relação entre o chocolate e a acne

## ✓ Maior produtor

Os maiores produtores da matéria-prima do chocolate estão na África Ocidental. A cultura do cacau é considerada de intensiva mão de obra, pois necessita de trabalhos manuais cuidadosos ao longo de todo o processo

## ✓ O nome

A palavra provém do castelhano ‘chocolate’, que, por sua vez, foi originado a partir de línguas indígenas mesoamericanas. Contudo, sua origem não é completamente esclarecida. Alguns dicionários afirmam que a palavra vem da língua dos astecas, no caso, xocolātl, que é resultado da fusão de “xococ alt” (amargo mais água)

Alfredo / Infográficos - JC 118412

Divulgação



A nutricionista Nara Aline Costa explica quando o chocolate é benéfico ou não

## Matrículas abertas

ESCOLA CANADENSE BILÍNGUE

Ensino bilíngue de verdade tem que ser



Agende uma visita: [maplebear.com.br/bauru](http://maplebear.com.br/bauru)

Maple Bear Bauru  
Rua Severio Lins, 7-10  
Vila Aviação

Telefone: (14) 3202-7484  
atendimento.bauru@maplebear.com.br

## Ensino Infantil, Fundamental e Médio.

A Maple Bear é uma escola bilíngue de verdade, com metodologia canadense: uma das melhores do mundo. Na Maple Bear, seus filhos desenvolvem uma verdadeira paixão pelo aprendizado e se preparam para serem bem-sucedidos no Brasil e no exterior.



The best of Canadian education for a global future.