

Sete Benefícios do Chocolate para Saúde Em defesa de um alimento saboroso

Muitas pessoas consomem chocolate para estarem mais atentas. Entretanto, o consumo de chocolate não só melhora a função do cérebro [1-3], mas também pode conferir uma série de outros benefícios para a saúde.

Chocolate vem do cacau, uma semente rica em flavonoides, que tem propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias e, provavelmente, são as responsáveis por grande parte dos benefícios para a saúde atribuídos ao seu consumo:

1. Melhora a saúde do seu coração

Pesquisas recentes sugerem que o chocolate amargo pode beneficiar o coração. Estudos levam a crer que os consumidores de chocolate têm menos risco de desenvolver insuficiência cardíaca e infarto agudo do miocárdio, provavelmente pelo chocolate melhorar a função plaquetária. [4, 5]

2. Reduz a pressão arterial

Os benefícios vasculares do cacau parecem estar associados a sua capacidade de reduzir a pressão arterial. Aparentemente os flavonoides estimulam a produção de óxido nítrico nos vasos, causando vasodilatação. [6-9]

3. Redução do risco de acidente vascular cerebral

Estudos demonstram que os benefícios do cacau alcançam os vasos de todo o corpo. Há uma relação inversa entre o consumo de cacau e acidente vascular cerebral. [10]

4. Melhora do colesterol

O chocolate amargo com pelo menos 60% – 70% de cacau é associado a níveis de LDL (o colesterol que desejamos que fique baixo) diminuído e de HDL (o colesterol que desejamos que fique alto) mais altos. [11-14] Apesar de conter gordura saturada, a manteiga de cacau parece não ser boa para o colesterol. [15-17]

5. Melhora do humor

Os dados sobre o chocolate e depressão são conflitantes. Aparentemente o consumo de cacau tem sido associado à melhora do humor, possivelmente mediada pelos sistemas de dopamina e de opiáceos. Contudo, já se observou que aqueles com maior ingestão de chocolate parecem apresentar mais sintomas depressivos. Isso se deve possivelmente porque estas pessoas estariam se "automedicando" com o consumo de chocolate. Entretanto, ainda não há um veredito sobre o assunto. [18-20]

6. Melhora Cognitiva

Pacientes com comprometimento cognitivo leve podem se beneficiar com o cacau. Estudo descobriu que a função e flexibilidade cognitiva, bem como fluência verbal, melhoraram significativamente naqueles que consumiam mais cacau, possivelmente isso se deve a melhoria do metabolismo da glicose-insulina. [2]

7. Chocolate emagrece

E a melhor notícia de todas é que este delicioso alimento emagrece. O consumo de um bom chocolate está associado a um menor índice de massa corporal (IMC). Provavelmente isso se deve as propriedades antioxidantes, bem como a crescente evidência ligando chocolate com benefícios metabólicos. [21]

Entretanto tenha em mente que estamos nos referindo ao chocolate amargo, com o mínimo de 70% de cacau. Não estamos nos referindo aos chocolates excessivamente processados, com adição de excesso de açúcar e gorduras de má qualidade que anulam os benefícios do cacau.

Então, procure um chocolate de boa qualidade, coma em paz e usufrua de todos estes benefícios!

Referências Bibliográficas

1. Messerli FH. Chocolate consumption, cognitive function, and Nobel laureates. *N Engl J Med.* 2012;367:1562-1564.
2. Desideri G, Kwik-Urbe C, Grassi D, et al. Benefits in cognitive function, blood pressure, and insulin resistance through cocoa flavanol consumption in elderly subjects with mild cognitive impairment: the Cocoa, Cognition, and Aging (CoCoA) study. *Hypertension.* 2012;60:794-801.
3. Cocoa: Science and Technology. Program and abstracts of the 243rd National Meeting & Exposition of the American Chemical Society; March 25-29, 2012; San Diego, California.
4. Mostofsky E, Levitan EB, Wolk A, Mittleman MA. Chocolate intake and incidence of heart failure: a population-based prospective study of middle-aged and elderly women. *Circ Heart Fail.* 2010;3:612-616.
5. Flammer AJ, Sudano I, Wolfrum M, et al. Cardiovascular effects of flavanol-rich chocolate in patients with heart failure. *Eur Heart J.* 2012;33:2172-2180.
6. Ried K, Sullivan TR, Fakler P, Franks OR, Stocks NP. Effect of cocoa on blood pressure. *Cochrane Database Syst Rev.* 2012;8:CD008893.
7. Buijsse B, Weikert C, Drogan D, Bergmann M, Boeing H. Chocolate consumption in relation to blood pressure and risk of cardiovascular disease in German adults. *Eur Heart J.* 2010;31:1616-1623.
8. Taubert D, Roesen R, Lehmann C, Jung N, Schömig E. Effects of low habitual cocoa intake on blood pressure and bioactive nitric oxide: a randomized controlled trial. *JAMA.* 2007;298:49-60.
9. Buijsse B, Feskens EJ, Kok FJ, Kromhout D. Cocoa intake, blood pressure, and cardiovascular mortality: the Zutphen Elderly Study. *Arch Intern Med.* 2006;166:411-417.
10. Larsson SC, Virtamo J, Wolk A. Chocolate consumption and risk of stroke in women. *J Am Coll Cardiol.* 2011;58:1828-1829.
11. Larsson SC, Virtamo J, Wolk A. Chocolate consumption and risk of stroke: a prospective cohort of men and meta-analysis. *Neurology.* 2012;79:1223-1229.
12. Zomer E, Owen A, Magliano DJ, Liew D, Reid CM. The effectiveness and cost effectiveness of dark chocolate consumption as prevention therapy in people at high risk of cardiovascular disease: best case scenario analysis using a Markov model. *BMJ.* 2012;344:e3657.
13. Jia L, Liu X, Bai YY, et al. Short-term effect of cocoa product consumption on lipid profile: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Am J Clin Nutr.* 2010;92:218-225.
14. Mursu J, Voutilainen S, Nurmi T, et al. Dark chocolate consumption increases HDL cholesterol concentration and chocolate fatty acids may inhibit lipid peroxidation in healthy humans. *Free Radic Biol Med.* 2004;37:1351-1359.
15. Beyond apples: a serving a day of dark chocolate might keep the doctor away. Program and abstracts of Experimental Biology 2012; April 21-25, 2012; San Diego, California.
16. Ding EL, Hutfless SM, Ding X, Girotra S. Chocolate and prevention of cardiovascular disease: a systematic review. *Nutr Metab (Lond).* 2006;3:2.
17. USDA Center for Nutrition Policy and Promotion. Dietary guidelines for Americans. <http://www.cnpp.usda.gov/DGAs2010-DGACReport.htm> Accessed January 23, 2013.
18. Nehlig A. The neuroprotective effects of cocoa flavanol and its influence on cognitive performance. *Br J Clin Pharmacol.* 2012 Jul 10. [Epub ahead of print]
19. Parker G, Parker I, Brotchie H. Mood state effects of chocolate. *J Affect Disord.* 2006;92:149-159.
20. Rose N, Koperski S, Golomb BA. Mood food: chocolate and depressive symptoms in a cross-sectional analysis. *Arch Intern Med.* 2010;170:699-703.
21. Golomb BA, Koperski S, White HL. Association between more frequent chocolate consumption and lower body mass index. *Arch Intern Med.* 2012;172:519-521.