

Saúde | 15/04/2010 18h20min

Chocolate meio amargo pode ser consumido sem prejuízos à saúde

Excessos devem ser controlados para não comprometer o coração

Quem resiste a um chocolate? O doce não precisa ser cortado totalmente da dieta, mas preste atenção no tipo e na quantidade de chocolate que se está ingerindo para não comprometer a saúde do coração.

– Alguns estudos relatam possíveis benefícios do chocolate, principalmente do tipo meio amargo, mas não contribuem muito com o trabalho de prevenção às doenças do coração – diz o cardiologista Otávio Gebara, diretor clínico do Hospital Santa Paula (SP). – Há, inclusive, um risco grande de se distorcer a informação, fazendo com que as pessoas consumam todo tipo de chocolate no embalo pós-Páscoa e em grandes quantidades, o que certamente pode comprometer a saúde do coração.

Enquanto diversos estudos revelam que a ingestão diária de um quadradinho de chocolate meio amargo (6,7 gramas) melhora as funções dos vasos sanguíneos, Gebara é taxativo:

– Para melhorar a circulação sanguínea e prevenir cardiopatias, o consumo de frutas e vegetais pode mostrar um resultado muito superior, reduzindo entre 30% e 40% as chances de a pessoa sofrer um infarto.

De acordo com a médica Valentine Yanchou Njike, que coordenou um dos estudos sobre benefícios do chocolate na Universidade de Yale (Estados Unidos), “a proposta não é sugerir que as pessoas aumentem o consumo de chocolate, mas que deem preferência ao chocolate escuro, ou seja, o meio amargo, valorizando alguns benefícios cardiovasculares”.

Gebara aponta outras medidas para ter um coração mais saudável.

– A prática de exercícios moderados reduz em 23% os riscos de os homens sofrerem um infarto e o dobro (46%) em relação às mulheres. Nem é preciso ser um maratonista. Basta caminhar regularmente no parque, por exemplo. Combater o tabagismo e os níveis de estresse também é igualmente importante.

FARIDI, ZUBAIDA; NJIKE, VALENTINE YANCHOU; DUTTA, SUPARNA; ALI, ATHER; KATZ, DAVID L. Acute dark chocolate and cocoa ingestion and endothelial function: a randomized controlled crossover trial. **The American journal of clinical nutrition**, 2008; 88(1):58-63.

BACKGROUND: Studies suggest cardioprotective benefits of dark chocolate containing cocoa. **OBJECTIVE:** This study examines the acute effects of solid dark chocolate and liquid cocoa intake on endothelial function and blood pressure in overweight adults. **DESIGN:** Randomized, placebo-controlled, single-blind crossover trial of 45 healthy adults [mean age: 53 y; mean body mass index (in kg/m²): 30]. In phase 1, subjects were randomly assigned to consume a solid dark chocolate bar (containing 22 g cocoa powder) or a cocoa-free placebo bar (containing 0 g cocoa powder). In phase 2, subjects were randomly assigned to consume sugar-free cocoa (containing 22 g cocoa powder), sugared cocoa (containing 22 g cocoa powder), or a placebo (containing 0 g cocoa powder). **RESULTS:** Solid dark chocolate and liquid cocoa ingestion improved endothelial function (measured as flow-mediated dilatation) compared with placebo (dark chocolate: 4.3 +/- 3.4% compared with -1.8 +/- 3.3%; P < 0.001; sugar-free and sugared cocoa: 5.7 +/- 2.6% and 2.0 +/- 1.8% compared with -1.5 +/- 2.8%; P < 0.001). Blood pressure decreased after the ingestion of dark chocolate and sugar-free cocoa compared with placebo (dark chocolate: systolic, -3.2 +/- 5.8 mm Hg compared with 2.7 +/- 6.6 mm Hg; P < 0.001; and diastolic, -1.4 +/- 3.9 mm Hg compared with 2.7 +/- 6.4 mm Hg; P = 0.01; sugar-free cocoa: systolic, -2.1 +/- 7.0 mm Hg compared with 3.2 +/- 5.6 mm Hg; P < 0.001; and diastolic: -1.2 +/- 8.7 mm Hg compared with 2.8 +/- 5.6 mm Hg; P = 0.014). Endothelial function improved significantly more with sugar-free than with regular cocoa (5.7 +/- 2.6% compared with 2.0 +/- 1.8%; P < 0.001). **CONCLUSIONS:** The acute ingestion of both solid dark chocolate and liquid cocoa improved endothelial function and lowered blood pressure in overweight adults. Sugar content may attenuate these effects, and sugar-free preparations may augment them.