

## Nutricionista revela o que é mito e o que é verdade sobre o chocolate

Escrito por *Thaiana de Oliveira*

Em época de páscoa é comum os consumidores entrarem na corrida desesperada por chocolates. Mas é aí que entra em questão os mitos e verdades sobre essa guloseima tão desejada pela população.

Será que o chocolate realmente dá espinha? É correto afirmar que ele traz a sensação de bem-estar? E, afinal de contas, o chocolate faz ou não mal à saúde? A nutricionista Christina Maia respondeu essas perguntas em entrevista ao Manchete Online.

**Manchete Online:** Qual a diferença entre o chocolate branco, ao leite e o amargo?

**Dra. Christina:** Em escala, o chocolate amargo é o mais saudável, pois ele tem de 60% a 70% de cacau e não eleva o colesterol, devido à menor quantidade de leite, que é a gordura saturada. Em seguida, fica o chocolate ao leite e por, último, o chocolate branco, porque é feito com manteiga de cacau e isso reduz a quantidade de substâncias benéficas.

**Manchete Online:** E é verdade que o chocolate amargo emagrece?

**Dra. Christina:** Ele não tem efeito emagrecedor, só é mais benéfico.

**Manchete Online:** O chocolate diet é realmente uma boa indicação para quem é diabético?

**Dra. Christina:** Sim. Ele não possui menos calorias, mas não tem açúcar, por isso é feito para os diabéticos. Mas quem come chocolate diet achando que não vai engordar, se engana. Pode acontecer de ser até mais calórico, dependendo da quantidade de gordura.

**Manchete Online:** O chocolate faz ou não bem à saúde?

**Dra. Christina:** O chocolate é composto por minerais, que são as vitaminas A, C e D e algumas do Complexo B. Ele também possui ferro, potássio e magnésio. Além disso, possui gorduras boas, como o ácido oléico, o mesmo encontrado no azeite de oliva e no abacate. Então, se for consumido em quantidade controlada, não faz mal.

**Manchete Online:** Que tipo de benefícios ele pode trazer?

**Dra. Christina:** No chocolate existem componentes fitoquímicos, que são a cafeína, a teobromina e



## Rádio Manchete



## Charge do Venâncio



os flavonóides. Os dois primeiros têm ação estimulante, por isso causam euforia. Estudos científicos comprovam que é possível obter vários benefícios a partir da teobromina e dos flavonóides. Eles têm ação antioxidante, e isso evita o envelhecimento. Além de tudo, protege o coração e diminui o risco de doenças cardiovasculares, porque aumenta o HDL, que é o colesterol bom, e diminui o LDL, que é o colesterol ruim. A teobromina ainda tem ação diurética e previne o câncer. As substâncias também ajudam a controlar a pressão arterial e têm ação antiinflamatória.

**Manchete Online:** Qual o tipo de prazer que o consumo do chocolate pode trazer?

**Dra. Christina:** Na composição são encontrados aminoácidos, como o triptofano e feniletilamina, que estão ligados à liberação de endorfina e serotonina. As ações antidepressivas são fabricadas a partir desses dois aminoácidos, por isso estão relacionados à sensação de prazer e bem-estar. Há semelhança na sensação causada quando se pratica o sexo, porque durante o ato sexual o corpo produz essas substâncias antidepressivas.

**Manchete Online:** Há risco do consumo de chocolate se tornar um vício?

**Dra. Christina:** Por ter cafeína, que é um componente que estimula ao vício, há risco. Mas, se o chocolate for consumido na quantidade indicada não há risco de dependência.

**Manchete Online:** E qual é a quantidade indicada?

**Dra. Christina:** 30g por dia é o suficiente para ter os benefícios do chocolate. Isso equivale a 2 ou 3 quadradinhos de uma barra, um pouco mais que um bombom. O recomendado é escolher um chocolate de boa qualidade, como o amargo, por exemplo, com pelo menos 60% de cacau, e comer o chocolate após a refeição. Isso retarda a absorção e a glicose sobe mais lentamente.

**Manchete Online:** É verdade que as mulheres consomem mais chocolate do que os homens?

**Dra. Christina:** As mulheres têm mais oscilação hormonal. Principalmente durante a TPM, porque tem queda de serotonina e, como o chocolate a eleva, a mulher acaba precisando mais durante o período de alteração hormonal.

**Manchete Online:** Chocolate causa espinha?

**Dra. Christina:** Não há um estudo científico que comprove isso. A acne é causada por um processo inflamatório de pele e ocorre por causa de alterações hormonais.

**Manchete Online:** E sobre o chocolate causar enxaqueca? É verdade ou mito?

**Dra. Christina:** O chocolate provoca enxaqueca em quem já tem um histórico da doença, por isso chega até a ser contra-indicado em pessoas que sofrem de enxaqueca. Para elas, é recomendado que evite o consumo não só de chocolate, mas de outros alimentos que também provocam a doença.

#### **Dra Christina Maia – Nutricionista**

Consultório: Rua Senador Dantas 20- sala 704, Centro  
Telefone: (21) 9694-4210

Site: [www.christinamaia.com.br](http://www.christinamaia.com.br)

#### **Easter Chocolates**

Cheap Easter Chocolates Here Deals On Now - Limited Time Only!

#### **Venda Itamambuca**

Locação e Venda as melhores opções. Praias de Itamambuca Félix Promirim

#### **Easter Chocolates**

Cheap Easter Chocolates Here Deals On Now - Limited Time Only!

[Easter.Chocolates.Bookmarky.com](http://Easter.Chocolates.Bookmarky.com)

#### **Ervas Contra o Diabete**

Aumente o uso da glucose e o metabolismo com AyurGold!

[ayurgold.com](http://ayurgold.com)

#### **Venda Itamambuca**

Locação e Venda as melhores opções. Praias de Itamambuca Félix Promirim

[www.eabitamambuca.com](http://www.eabitamambuca.com)

#### **Lg Phone Covers**

40+ Lg Phone Covers Shop, Compare and Save at Pronto.

[Cover.Pronto.com](http://Cover.Pronto.com)

Anúncios Google

[Próximo >](#)

### Adicionar comentário

Nome (obrigatório)

E-mail (obrigatório)

Website



Você ainda pode digitar 1000 caracteres

Notifique-me de comentários futuros



Atualizar

Enviar

JComments