

Dicas para quem abusou do chocolate na Páscoa

Alertas são de Frederico Marchisotti, endocrinologista do Frischmann Aisengart / DASA

Nesta época do ano, o chocolate invade nossas casas. Preto, branco, amargo ou com recheios diversos, o lado comercial da Páscoa incita o consumo do produto. E, após a ingestão de todos os ovos ganhos de presente, é normal acordarmos com a consciência pesada, apenas refletindo sobre a quantidade excessiva que comemos e as calorias que ganhamos.

Não há segredo para se recuperar do consumo excessivo, segundo o endocrinologista do Frischmann Aisengart / DASA, Frederico Marchisotti. “A estratégia mais adequada é ingerir bastante líquido, de preferência água, alimentos saudáveis e com moderação como frutas, legumes e verduras. E, é claro, eliminar os doces por determinado período”.

Mas o especialista ressalta que, mesmo adotando as medidas pós-Páscoa, há vários malefícios no consumo exagerado de chocolate que devem ser considerados como o ganho de peso, diarreia, outros desconfortos intestinais, desequilíbrio nutricional (pela troca de alimentos ricos em vitaminas e sais minerais pelo chocolate) e problemas cardiovasculares pelo excesso de gorduras.

“O ideal é que se coma até, no máximo, 30g por dia, pois mais do que isso pode ser prejudicial”, afirma. Além disso, Marchisotti revela alguns mitos em torno do chocolate. “É importante acrescentar que os chocolates dietéticos nem sempre possuem menos calorias. Essa especificação do produto contém apenas menos açúcar e, em determinadas fórmulas, pode disponibilizar ainda mais valores calóricos que a versão comum”, acrescenta o especialista.

Segundo o endocrinologista, vale alertarmos também que o chocolate preto ou branco tem quantidades de calorias praticamente similares, apesar da diversidade na composição. “O modelo preto contém pasta de cacau e açúcar, e o branco possui manteiga de cacau, leite e açúcar”, conclui Marchisotti.

Sobre o Frischmann Aisengart Medicina Diagnóstica

O Frischmann Aisengart completa 65 anos em maio e é considerado uma referência para o segmento de medicina diagnóstica na região. Com forte presença nas áreas hospitalar e ambulatorial é o líder de mercado na capital e Região Metropolitana. Possui mais de 600 colaboradores e 40 unidades. São mais de três mil tipos de exames de análises clínicas que contemplam serviços e soluções diferenciados com qualidade, rapidez e alto padrão de atendimento, como a coleta domiciliar e vacinas. O Frischmann Aisengart integra a DASA, maior empresa de medicina diagnóstica e de saúde preventiva na América Latina e quinta maior no mundo. Para mais informações: www.labfa.com.br.

Sobre a DASA

A DASA é a maior empresa de medicina diagnóstica e saúde preventiva da América Latina em termos de receita bruta e população e a quinta maior rede no mundo. Com mais de 11,5 mil colaboradores, atende aproximadamente 55 mil pacientes por dia em 321 unidades. Processa em

média 10 milhões de exames por mês. Oferece mais de três mil tipos de exames de análises clínicas e diagnóstico por imagem. Atualmente, o grupo é formado por 18 marcas em 12 estados brasileiros e no Distrito Federal – Delboni Auriemo e Lavoisier (SP), Bronstein, Lâmina e MedImagem (RJ); Club DA (RJ e SP); Pasteur e Exame (DF), MedLabor (TO), Frischmann Aisengart e Álvaro (PR), CientíficaLab (ES, MG, RJ e SP), Image Memorial (BA), Lâmina (SC), Atalaia (GO), Cedec e Cedilab (MT) e LabPasteur e Unimagem (CE).
**Informações atualizadas em março de 2010.*

DASA PR

Assessoria de Imprensa
Talk Assessoria de Comunicação
Karin Villatore
Mtb 2815/11/27v
(41) 3018-5828 / 9963-4250/ 9681-7075
karin@talkcomunicacao.com.br
www.talkcomunicacao.com.br
www.twitter.com/talkcomunicacao