

## **O consumo saudável de chocolate amargo pode ser “protetor cardíaco”**

*A ingestão de, no máximo, 30g diárias da versão amarga do doce contém substâncias também encontradas no vinho tinto e contribuem para a prevenção de doenças cardíacas*

Docinho para o meio da tarde, após as refeições ou até mesmo para afogar as mágoas de um dia exaustivo, o chocolate é uma das preferências no mundo das guloseimas. Há quem evite seu consumo durante todo o ano, mas aproveita a Páscoa para se esbaldar na tentação. Mas afinal, é possível achar benefícios no consumo do chocolate?

Segundo Frederico G. Marchisotti, endocrinologista do Frischmann Aisengart / DASA, a versão chocolate amargo, que não contém leite e tem maior quantidade de cacau que os outros, apresenta flavanóides, substâncias também encontradas no vinho tinto e que são consideradas “protetores cardíacos”. Ou seja, os flavanóides estão relacionados à redução de eventos cardiovasculares como infarto e AVC.

“Além dos benefícios cardíacos que o consumo consciente pode acarretar, o chocolate nos dá uma sensação de prazer, pois estimula a liberação de serotonina, mesma substância incitada em emoções positivas. Por ser bastante calórico, também é considerado uma fonte de energia. Fatores estimulantes como ingredientes que se assemelham à cafeína e pequena quantidade da mesma também são encontrados no chocolate, além de substâncias que podem ativar receptores canabinóides, que acarretam sensações de sensibilidade e euforia”, acrescenta Marchisotti.

No entanto, o endocrinologista alerta que, se consumido em grandes quantidades, o chocolate, pelo teor de gordura em sua composição, pode piorar a saúde cardiovascular e provocar problemas futuros no organismo. “O ideal é que se coma até 30g por dia. Mais do que isso, pode ser prejudicial”, afirma o médico.

Ganho de peso, diarreia, outros problemas intestinais e desnutrição (pela troca de alimentos ricos em vitaminas e sais minerais) são alguns dos efeitos do excesso de consumo de chocolate. Portanto, é importante estar atento ao consumo em exagero. “Vale ressaltar que os chocolates dietéticos não 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.

Para aqueles consumidores compulsivos de chocolate e que pretendem abusar nesta Páscoa, Marchisotti alerta que sejam realizados exames periódicos para avaliação da glicose, colesterol e pressão arterial. “Um especialista deve ser procurado para analisar os resultados e conceder um diagnóstico seguro sobre a sua saúde”, conclui o endocrinologista.

### **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](http://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](mailto:karin@talkcomunicacao.com.br)

[www.talkcomunicacao.com.br](http://www.talkcomunicacao.com.br)

[www.twitter.com/talkcomunicacao](http://www.twitter.com/talkcomunicacao)