

Consumo de chocolate na Páscoa deve ser moderado

O alerta é do endocrinologista do Frischmann Aisengart / DASA

A Páscoa é uma data festiva que faz a alegria das crianças e adultos. Reunião em família, almoços, feriado e, claro, ovos de chocolate. Pois é exatamente o excesso de chocolate que preocupa o endocrinologista Sergio Vencio, do Frischmann Aisengart / DASA.

“Embora seja rico em nutrientes, o consumo deve ser moderado. Ganho de peso e distúrbios gastrointestinais como diarreia, náuseas e vômitos são algumas das consequências do abuso”, alerta o especialista. Segundo ele, o doce deve ser evitado por crianças com menos de um ano e o consumo diário não deve ultrapassar 30 gramas de chocolate ao dia.

Em caso de abuso do doce pelas crianças pode ocorrer diarreia, o que levaria à necessidade de suspensão imediata do chocolate e hidratação com líquidos. “Se houver desidratação, deve-se procurar um hospital”.

Maior precaução e vigilância devem ter os pais de crianças com alergia a algum dos componentes do chocolate. “Nesses casos, deve-se parar de consumir e procurar orientação médica”, observa. Sintomas como coriza, urticária, tosse seca e mal estar devem ser monitorados para alertar sobre o limite da ingestão. Aqueles que têm intolerância à lactose podem procurar ovos de chocolate amargo e meio amargo.

Os diabéticos podem recorrer aos ovos *diet*. “Mas o consumo deve ser bem moderado porque ele tem uma quantidade de gordura maior do que o ovo tradicional”, alerta. Crianças com diabetes tipo 1 devem ter uma atenção redobrada. A terapia de contagem de carboidratos permite a ingestão de açúcar, mas a pessoa tem que ser treinada pelo médico ou de preferência por uma nutricionista especializada no assunto. “O excesso de açúcar, no caso em questão, do chocolate em diabéticos tipo 1 pode induzir a um quadro conhecido como cetoacidose diabética, com altíssimas taxas de glicemia, desidratação e até eventual necessidade de internação em UTI”, diz.

Embora calórico, o chocolate saboreado com moderação faz bem para o corpo e para a mente. “Ele contém nutrientes como cálcio, fósforo, proteínas e outros minerais necessários ao organismo e é fonte de antioxidantes (especialmente o amargo), que combatem os radicais livres e ajudam a diminuir o colesterol”, explica o endocrinologista. Ele acrescenta que o chocolate também leva ao estímulo da produção de serotonina, o que promove bem-estar e alivia a tensão. Porém, a ingestão em excesso atrapalha o emagrecimento e pode levar à dependência psicológica.

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