

VIVA O CHOCOLATE

Agora dizem que ele vai fazer bem ao coração

É sempre assim. Chega a Páscoa, você consome chocolate em porções além do razoável, e, ao final da comilança, vem o remorso. Quer uma boa notícia para diminuir seu sentimento de culpa? Cientistas da Universidade da Califórnia, nos Estados Unidos, descobriram que o chocolate – pasmem! – faz bem à saúde. O estudo, apresentado recentemente na Associação Americana para o Avanço da Ciência, sugere que o consumo moderado de chocolate amargo pode evitar infartos. O segredo da iguaria estaria relacionado com uma substância de nome estranho: o flavonóide. Facilmente encontrada em frutas e vegetais, ela é capaz de combater os radicais livres que estão por trás do entupimento das artérias. Os flavonóides funcionam como potentes filtros sanguíneos: diminuem a formação de placas de gordura e transformam o colesterol ruim, conhecido como LDL, em substâncias que favorecem o bom funcionamento do coração.

Mas, antes de se empanturrar de ovos de Páscoa, saiba que nem todo chocolate é benéfico ao organismo. Apenas os do tipo meio amargo são ricos em flavonóides. O mesmo não vale para as barras de chocolate ao leite ou feitas de chocolate branco. Os estudos são taxativos. Os pesquisadores mediram o nível de flavonóides em pessoas que haviam ingerido barras das mais diversas qualidades. Apenas as que consumiram tabletes de chocolate meio amargo tiveram a presença da substância nos exames de sangue. Isso porque o chocolate meio amargo tem uma concentração de cacau bem maior que a de outros tipos de produto.

O Brasil ainda engatinha em relação ao consumo per capita de chocolate: cada habitante come cerca de 1,8 quilo por ano. Na Argentina, o consumo médio é de 3,6 quilos. Nos Estados Unidos é de 4,6 quilos. Por aqui, muita gente evita o doce por causa de seu alto poder calórico. E faz todo o sentido. Uma barra de 100 gramas tem 500 calorias, um quarto do que se deve ingerir durante todo o dia. “Ninguém permanece magro se tiver uma dieta baseada em chocolate”, adverte o médico Protásio Lemos da Luz, diretor da Unidade Clínica de Arteriosclerose da Universidade de São Paulo. Por isso, não se exceda: o chocolate virou amigo do coração, mas continua inimigo da balança.

Karin Finkenzeller