

## O Chocolate, bom ou mau?

Aposto que iria deixar muita gente feliz. E com o cacau vem o chocolate, uma iguaria que tantos adoram e se tentam privar. O mito de que o chocolate engorda faz com que muitos não comam um dos alimentos com maior actividade antioxidante e benefícios cardiovasculares conhecido. Uma autêntica "super fruta". Mas a verdade é que nem todo o chocolate é igual. O cacau não é um cereal ou legume. É a semente do fruto da Theobroma cacao. Não é novidade para ninguém que o cacau contém uma diversidade de fitoquímicos, entre os quais os polifenóis, particularmente os flavonoides, merecem um papel de destaque. Estudos muito actuais sugerem que o chocolate preto reduz a pressão sanguínea, aumenta a sensibilidade à insulina, melhora a função endotelial e tem uma acção anti-inflamatória. Uma meta-análise recente mostrou uma redução estatisticamente significativa nas partículas LDL e colesterol total, especialmente nos indivíduos acima do cut-off considerado de risco. Este efeito pode ser atribuído aos flavonoides que se julgam inibir a absorção de colesterol e alterar a expressão dos receptores de LDL. O cacau integro é um alimento bastante gordo, constituído por 50-57% de lipídios. Destes, 33% é ácido oleico (monoinsaturado), 25% é ácido palmítico e 33% é ácido esteárico. Apesar de saturado, este último parece reduzir a quantidade relativa de LDL no sangue e melhorar o perfil lipídico. As gorduras saturadas são o monstro que se julga. Há vários anos que se reconhece que o chocolate preto aumenta a capacidade antioxidante do sangue. Quando se fala em anti-oxidantes, uma série de frutos vem à cabeça. Alguns dos mais "poderosos" são o acai, mirtilos (Blue), arandos (Cran) e romãs (Pom). Foi publicada recentemente uma análise comparativa entre o cacau e estes frutos. Os resultados deixam margem para dúvidas. O cacau tem de longe uma maior actividade antioxidante do que qualquer outro, maior teor em polifenóis e maior concentração de flavonoides. Apenas a romã segue de perto (ver gráfico). Ainda mais interessante é o facto de estas propriedades não se perderem no chocolate preto, mas sim em misturas solúveis processadas (HCM no gráfico, de Hot Cocoa Mix). A extracção alcalina do cacau é um processo industrial muito comum que altera as suas propriedades organolépticas, tornando-o mais atractivo ao paladar humano. O chamado "dutched cocoa". No entanto, a quantidade de polifenóis e actividade antioxidante decrescem acentuadamente. Mais uma vez a indústria conseguiu destruir o que a natureza nos deu. Felizmente temos a opção de escolher aquilo que comemos e nem todos os produtos são processados desta forma.

Mas o chocolate não é todo igual e certamente entra aqui o chocolate de leite, branco e "acarado". O "acarado" sempre será um problema a ter em conta com os derivados de cacau. Geralmente, considera-se chocolate negro a todos os que têm um teor de cacau superior a 70%. Eu vou mais longe. Os restantes 30% são na sua maior parte açúcar adicionado. Mas existem produtos melhores, embora a um preço consideravelmente superior. Vários hipermercados vendem os chocolates da Lindt com 85% de cacau. Para os paladares mais gourmet (e menos sensíveis), há ainda chocolate a 99%, de longe a melhor opção mas que poucos irão achar "interessante". Mas se optar pelo 85% e não ficar mal servido.

Portanto, não existe razão para excluir o chocolate de uma dieta saudável. Muito pelo contrário. Apenas é preciso saber escolher os melhores produtos. Infelizmente, como regra geral, as melhores escolhas são sempre as mais caras. A saúde tem um preço neste mundo e sai muito mais barato ser-se gordo e doente. Em vez de uma barra Nestlé de 50€ opte por um Lindt de 3€ e não se prive do prazer esporádico de uma barra de chocolate.

## Sobre o Autor

A HardSups é uma loja online de [suplementos desportivos e dietéticos](#), e um blog sobre [dietas para emagrecer](#), nutrição com dicas e ajudas