



## NUTRIÇÃO



João Pedro Brás  
Nutricionista FITNESS HUT  
mais em: <https://www.fitnesshut.pt/nutrihut/>

# Os benefícios do

**Apesar de ser calórico e rico em gorduras, esta variedade de chocolate pode fazer parte da sua dieta, pois é rico em substâncias muito benéficas para o corpo humano.**

Fotos: Shutterstock

**O** chocolate negro é feito com grãos de cacau torrados, pouco açúcar e nada de leite. Quanto maior a concentração de cacau, menor o teor de açúcar do alimento. Os mais comuns são os de 60 e 70%, mas atualmente já é possível encontrar com até 99% de cacau na sua composição.

## 1. MELHORA O METABOLISMO

Este é um dos maiores benefícios e também um dos mais desconhecidos: o aumento do metabolismo. O consumo pode aumentar a quantidade de calorias que o organismo utiliza para realizar as atividades diárias, ou seja, queima gordura. Para obter esses benefícios, a quantidade não deve ultrapassar os 30g ao dia de chocolate com 70% de teor de cacau.

## 2. DIMINUI O APETITE

Além de melhorar o metabolismo, serve para controlar o apetite. Isso ocorre por diversos motivos:

- Ao retardar a digestão, aumenta a sensação de saciedade;
- Os flavonoides (substâncias antioxidantes) ajudam a diminuir a resistência à insulina, o que por sua vez controla as

variações do açúcar no sangue e impede aquelas "fomes repentinas";

- Diminui a libertação de grelina, uma hormona que tem como função aumentar o apetite.





Oito vantagens que este alimento tem PARA A SUA SAÚDE

# CHOCOLATE NEGRO

### 3. AUMENTA A SENSÇÃO DE BEM-ESTAR

O chocolate contém substâncias que podem aumentar a sensação de bem-estar, melhorando a disposição e o humor. Este alimento estimula a libertação de alguns neurotransmissores, sendo a serotonina a mais conhecida e um potente antidepressivo.

### 4. ESTABILIZA OS NÍVEIS DE GLICOSE

Ajuda a controlar a quantidade de glicose na circulação sanguínea, evitando a libertação excessiva de insulina, hormona que está associada a inflamações e à acumulação de gordura abdominal.

### 5. CONTROLA A TENSÃO ARTERIAL

Pode reduzir a tensão arterial, porque o cacau é rico em catequinas e procianidinas, dois potentes antioxidantes que inibem uma enzima conhecida por aumentar a pressão sanguínea.

### 6. MELHORA OS NÍVEIS DE COLESTEROL

Contém um alto teor de gordura saturada, mas nem todas são prejudiciais à saúde. Neste caso, são três as gorduras que entram na sua composição: ácido oleico, ácido esteárico e ácido palmítico. Embora este último esteja diretamente ligado a um aumento nos níveis de colesterol, acredita-se que, quando combinado com o ácido oleico e o ácido esteárico, não tenha um efeito significativo nos níveis de LDL (colesterol mau). Estudos afirmam, inclusive, que o consumo deste chocolate pode aumentar as taxas de HDL (bom colesterol) e diminuir o LDL.

### 7. PROTEGE O CORAÇÃO

Ao contribuir para a redução das taxas de LDL e aumento do colesterol bom (HDL) e atuar na redução da pressão arterial, automaticamente está a prevenir a obstrução das artérias e enfarte. Além disso, é fonte de antioxidantes, que previnem e combatem inflamações e, ainda por cima, lutam contra os radicais livres.

### 8. RICO EM ANTIOXIDANTES

Ao falar de alimentos com potencial antioxidante, o chocolate negro é um dos grandes candidatos às primeiras posições. Os grãos de cacau

que ainda não passaram por nenhum processamento podem ser considerados um dos alimentos com maior potencial para combater os radicais livres. O cacau contém mais antioxidantes que o açaí e o mirtilo, duas das frutas com maior potencial. Entre os antioxidantes do chocolate estão os flavonoides, catequinas e epicatequinas.

### QUANTIDADE IDEAL DE CHOCOLATE

Se há tantos benefícios do chocolate negro, significa que pode consumi-lo à vontade? Não. O chocolate ainda é uma fonte significativa de calorias e gorduras saturadas, que devem ser consumidas com moderação para não trazerem o efeito oposto ao que procura. Uma porção de 25 a 30 gramas por dia é mais do que suficiente para obter todos os benefícios sem dar cabo da dieta. E não se esqueça de incluir as calorias do chocolate negro no somatório de todas as que consome ao longo do dia. Ainda que ajude a emagrecer, nunca é demais lembrar que esse efeito só irá ocorrer se mantiver uma dieta hipocalórica. Ou seja, para perder peso deverá consumir menos calorias do que gasta com o seu metabolismo e com a atividade física. ■

