



Um viva ao chocolate

Sim, faz bem à saúde, tanto física quanto mental. Mas, como no ditado popular, tudo o que é demais faz mal. Especialistas citam quantidades e tipos adequados para consumo, a fim de se obter efeito benéfico

SHEILA ALMEIDA
DA REDAÇÃO

Chocolate faz bem, dizem especialistas. Apesar de a notícia ser muito esperada, principalmente em tempos de Páscoa, há orientações para que o consumo seja prazeroso no ato de saborear e depois dele, ao ver os resultados de exames ou subir na balança.

Segundo a doutora em endocrinologia pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP) Maria Fernanda Barca, membro da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM) e da Sociedade Europeia de Endocrinologia (SEE), o chocolate diminui o nervosismo na tensão pré-menstrual (TPM). Reduz o estresse e promove sensação de bem-estar.

Para que faça bem à saúde, incluindo o poder antioxidante dos flavonoides – compostos que atuam contra o envelhecimento –, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que o consumo diário não ultrapasse 50 gramas. Mas, segundo a mestre em Ciências pela Universidade de São Paulo (USP) e membro do Departamento de Nutrição da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (Abeso), Clarissa Hiwatashi Fujiwara, o limite ideal são 25 gramas, e não de qualquer chocolate: quanto mais amargo, melhor.

“Isso porque o fruto ca-



OMS orienta que, para ser benéfico, consumo deve ser de até 50 g/dia



Cada tipo de chocolate tem uma composição; efeitos também variam

É BOM, MAS SEM EXAGERO

“(O chocolate) Tem quantidades importantes de triptofano, um aminoácido que eleva os níveis de serotonina e dopamina, hormônios ligados a felicidade e prazer, além da femilatilamina, conhecida como hormônio da paixão”

Maria Fernanda Barca
Doutora em Endocrinologia pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP)

“Cada chocolate contém uma quantidade diferente de massa de cacau; manteiga de cacau composta por gordura vegetal e açúcar. O chocolate branco tem, principalmente, manteiga de cacau com leite e açúcar. Então, tem mais gordura saturada e açúcares”

Clarissa Hiwatashi Fujiwara
Membro do Departamento de Nutrição da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (Abeso)

cau faz bem. Mas cada chocolate contém uma quantidade diferente de massa de

cacau; manteiga de cacau composta por gordura vegetal e açúcar. O chocolate

branco tem, principalmente, manteiga de cacau com leite e açúcar. Então, tem

mais gordura saturada e açúcares”, alerta ela.

Os chocolates meio amargos e amargos ajudam, até, na vasodilatação sanguínea, prevenindo doenças cardiovasculares – se consumidos com moderação.

REDUÇÃO DE DANOS

O nutricionista Jefferson Bitencourt, professor de pós-graduação na VP Centro de Nutrição Funcional, ensina que, quando o chocolate tem de 70% a 85% de cacau, é muito saudável e

poderia ser consumido diariamente em poucas quantidades.

Para quem não gosta do sabor pouco açucarado, uma boa notícia: “Nossas papilas gustativas, responsáveis pelo reconhecimento do sabor, se renovam todo mês. Então, se você cortar açúcar por um tempo, vai começar a gostar, e um chocolate com 70% de cacau que no começo parecia muito amargo se tornará normal. O corpo se adapta muito bem”, afirma o nutricionista.

Outra dica é preferir bombons funcionais, indica ele. “Algumas farmácias de manipulação já fazem bombons com ativos como o chá roxo ou extrato da laranja amarga. Eles ajudam o organismo a metabolizar melhor a gordura. Tomar o chá também ajuda”, diz.

Para finalizar, Bitencourt indica que o melhor momento para comer chocolate é após o almoço – o que minimiza o risco de exagero. Ingerir o chocolate derretido e aliado com frutas também vale.

Mariana Anejaador Moraes, nutricionista da Clínica Senses e graduada em Nutrição pela Faculdade de Saúde Pública da USP, indica quando parar de comer. “Melhor é respeitar os sinais de fome e saciedade que o corpo emite. Ou seja, ter equilíbrio nas escolhas, sem restringir e sem exageros”, aponta.

Lar Mensageiros da Luz vende produtos de Páscoa

ISABELA DOS SANTOS
COLABORADORA

Na Avenida Ana Costa, 410, no Gonzaga, há uma loja de ovos de Páscoa que reverte o dinheiro das vendas em ajuda para crianças e adultos com paralisia cerebral. É mantida há 40 anos pelo Lar Espírita Mensageiros da Luz, para dar auxílio profissional e moradia aos 30 acolhidos que residem na instituição.

“Procuramos comprar os ovos de todas as marcas, dos mais simples aos mais caros, para atender todo tipo de público. As opções que você encontra no mer-



Ovos, brinquedos e caixas: lucro beneficia quem tem paralisia cerebral

HISTÓRIA

O Lar Espírita Mensageiros da Luz nasceu em 1964 quando a fundadora resolveu adotar uma menina com paralisia cerebral que foi abandonada na Santa Casa de Santos. A criança era Esmeralda Jacovani, hoje com 55 anos e membro da diretoria voluntária da instituição.

cado encontra aqui também. Então, por que não comprar e, ao mesmo tempo, fazer uma boa ação?”, questiona a voluntária e membro da diretoria, Ma-

ria Inês Lamberti.

O lucro com as vendas é revertido para os acolhidos. A loja abre diariamente, das 10 às 22 horas, até dia 20. Aceitam pagamento em dinheiro e cartões de débito e crédito. Além dos ovos, vendem-se brinquedos de pelúcia e caixas de presentes personalizadas.

Segundo Maria Inês, “a comunidade costuma ajudar fazendo doações e compras. Muitas firmas compram da loja e fazem doações. É muito importante, e contamos com a participação de todos, de clientes avulsos a empresas”.

O Lar Espírita Mensageiros da Luz mantém cerca de 70 profissionais para fornecer auxílio aos acolhidos com paralisia cerebral, que são encaminhados ao espaço pela Justiça e por conselhos tutelares.

A instituição atende crianças da Baixada Santista e do Vale do Ribeira. A voluntária afirma que as pessoas podem visitar o lar aos domingos, das 15 às 17 horas, na Rua Cunha Moreira, 47, na Encruzilhada, em Santos.

A loja é um bom meio de conhecer o trabalho da entidade. “Muitas vezes, as pessoas entram na loja de ovos, fazem a compra e, depois, vão até a instituição conhecer as crianças. É bem legal.”