

Chocolate reduz risco de doenças cardíacas?

DOL — Dor On Line · Boletim Científico sobre Dor · ISSN 2446-6670

Estudos recentes indicam que comer chocolate teria uma influência positiva sobre a saúde humana devido às propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias do alimento. Pesquisadores da Universidade de Cambridge fizeram uma revisão em grande escala de sete estudos sobre a associação entre o consumo de chocolate e o risco de desenvolvimento de distúrbios cardiometabólicos. O trabalho, publicado na revista científica *British Medical Journal*, envolveu 100 mil pessoas, com e sem problemas cardíacos, que ingeriram barras de chocolate, bebidas, bolachas e sobremesas contendo chocolate. Como resultado, os pesquisadores descreveram que os índices mais altos de consumo de chocolate foram associados a uma redução de 37% do risco de doenças cardiovasculares e de 29% na incidência de derrames, em comparação aos índices mais baixos. Apesar dos resultados serem animadores, a equipe britânica ressalta cautela nas conclusões sobre o estudo, devido à ingestão de chocolate ser altamente calórica, podendo resultar em ganho de peso, implicando em um importante fator de risco para doenças cardíacas e diabetes. Entretanto, os especialistas recomendam que, dado os aparentes benefícios do chocolate para a saúde, iniciativas para reduzir a quantidade de gordura e açúcar nos produtos deveriam ser exploradas. Referência e fonte Buitrago-Lopez A, Sanderson J, Johnson L, Warnakula S, Wood A, Di Angelantonio E, Franco OH. Chocolate consumption and cardiometabolic disorders: systematic review and meta-analysis. *British Medical Journal* 2011; 343:d4488.

http://www.bbc.co.uk/portuguese/noticias/2011/08/110829_chocolate_saude_mv.shtml

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/chocolate-reduz-risco-de-doencas-cardiacas · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line.
Reprodução permitida mediante citação da fonte.

DOL · DOR ON LINE