

Quase todos querem chocolate

Consumo moderado não causa problemas, mas os excessos escondem riscos

MARIA DE FÁTIMA RODRIGUES

“**S**ó quero chocolate”. Seja no vozeirão de Tim Maia ou na interpretação da *cult singer* Marisa Monte, o inconsciente coletivo brada seu vício. São milhões e milhões de *chocolatras* que, apesar da condição de *viciados*, contam com algumas justificativas nobres para o vício.

Na avaliação do endocrinologista Flávio Rotman, o chocolate é um alimento calórico importante que, se consumido com moderação, não causa problemas. É um alimento rico em vitaminas A, B1, B2 e niacina”, argumenta o médico. Engrossando o rol das vantagens, a nutricionista Maria Lourdes Reis Giada, professora do Departamento de Nutrição Básica e Experimental da UFRJ, lembra que o chocolate é muito consumido por atletas como fonte de energia, pelo seu alto teor de gordura.

Estimulante — A nutricionista afiança ainda que a bebida é estimulante — como o café e o chá — em razão dos alcalóides purínicos de sua composição. De acordo com Maria de Lourdes, o chocolate em pó próprio para bebida é parcialmente desengordurado a fim de facilitar sua dissolução no leite, o que constitui uma vantagem para aqueles que precisam restringir a caloria em suas dietas. “O chocolate em barra contém doses altas de lipídios e deve ser evitado por pessoas com tendência à obesidade.”

Aliás, a lista de contra-indicações parece suplantar as vantagens. Por causa dos elevados teores de gordura saturada, Rotman desaconselha seu consumo no curso do tratamento de excesso de gordura no sangue, obesidade, diabetes e hipertensão arterial. Nesses casos, ele prega a reeducação alimentar como forma de superar o vício. “Um programa alimentar mais natural, associado à hidratação intensa, com ingestão de 4,5 litros de líquido por dia, vai reduzir a necessidade de açúcar do paciente.”

O vício por carboidratos estaria associado à falta de serotonina no cérebro. “A serotonina é o neurotransmissor da saciedade e níveis desajustados da substância podem levar à necessidade de açú-

car.” Rotman aconselha os *chocolatras* a fazerem uma curva de insulina e outra de tolerância à glicose para afastar a hipótese de alguma tumoração no pâncreas, que poderia explicar a compulsão.

Terapias — O médico conta que conseguiu recuperar *açucôlatras* no espaço de 10 a 15 dias. O tratamento leva a alimentação alcalina, proposta por ele, às últimas conseqüências. O paciente deve mascar repolho roxo ou branco, pepino cru, nabo e maxixe.

Quanto à *lenda* de que o chocolate

deflagraria um processo de acne, Maria de Lourdes observa que o alto teor de gordura do cacau pode favorecer o aparecimento de espinhas. Ressalva, porém, que o problema só acontece “quando existe uma predisposição orgânica.”

Por outro lado, Maria de Lourdes considera os chocolates dietéticos “uma faca de dois gumes”. Segundo ela, este tipo de chocolate seria apropriado aos diabéticos, uma vez que o açúcar é substituído por adoçantes, mas contra-indicados em dietas com restrição calórica.

A abstinência acabou no Bis

“**N**ão quero pó, não quero rapê, me liguei no chocolate.” Do mesmo modo que um viciado em heroína, o jornalista Cássio Leite Vieira, de 32 anos, já foi acometido pelo popular *cold turkey*, uma espécie de crise de abstinência. Só que de chocolate. Isso quando fez uma aposta com um amigo que ficaria 15 dias sem comer a *droga*. A abstenção não durou muito. “Saí derrotado logo na primeira semana. Fui a um supermercado e inconscientemente me dirigi à sessão de doces e peguei um pacote de *Bis*, que devorei antes mesmo de chegar ao caixa”, conta.

Explicações para o vício? Cássio ensaia algumas. “Como tenho uma alimentação hipocalórica, à base de vegetais e sem nenhum tipo de carne, o açúcar é uma forma de compensação.” Além disso, o jornalista diz ter constatado que o açúcar exerce um enorme poder calmante. “Quando a concentração não vem, estou irrequieto, não consigo ficar sentado, recorro logo ao chocolate”.

Na verdade, essa atração fatal por chocolate está inserida no amplo contexto do *sugar craving* — uma fome visceral de açúcar, diz o endocrinologista Flávio Rotman. Na avaliação do médico, essa compulsão por açúcar é resultado não somente de um “comportamento desnaturado da pessoa” como também da ingestão da quantidade elevada de substâncias que promovem uma secreção exacerbada de insulina. “Esta produção exagerada de insulina provoca quedas do nível de glicose proporcionais à secreção, levando a pessoa a consumir grande quantidade de comida açucarada”, explica o médico. Ele ressalta que a ingestão de açúcar, por sua vez, vai induzir a secreção de mais insulina transformando-se num círculo vicioso.

Rotman observa também que o *sugar craving* ataca predominantemente fora do horário das refeições, o que torna a fome noturna muito comum entre os viciados em açúcar.