

Chocolate escuro combateria o colesterol

Estudo diz que chocolate branco teria menos substâncias benéficas à saúde

• NOVA YORK. Chocolate pode fazer bem à saúde, principalmente se for escuro. Pesquisadores americanos disseram que o chocolate escuro é rico em fenóis, substâncias que ajudam a combater o LDL, o chamado colesterol mau. Estudos recentes indicaram que o chocolate poderia reduzir o colesterol. Agora, porém, cientistas da Universidade da Califórnia disseram que o chocolate escuro parece ter uma concentração maior de fenóis.

— Nossos estudos ainda são preliminares e não é possível afirmar que comer chocolate é totalmente benéfico. É preciso fazer novas pesquisas para identificar a concentração exata de fenóis nos diferentes tipos de chocolate e verificar se essas substâncias realmente têm efeitos significativos — disse o bioquímico Andrew Waterhouse, que estuda o papel dos fenóis no combate do colesterol.

A pesquisa da Universidade da Califórnia mostrou que o chocolate contém fenóis, o mesmo gru-

po de substâncias presentes no vinho tinto — também associado recentemente ao combate do colesterol. Os fenóis são capazes de bloquear a ação das lipoproteínas de baixa densidade, genericamente chamadas de LDL. Bloqueadas, essas proteínas deixam de formar as placas de colesterol que obstruem as artérias e podem causar infarto e derrame.

— Nossos estudos sugerem que associar vinho tinto e chocolate não é só gostoso. Pode ser saudável também — observou Waterhouse.

Os cientistas, porém, não sabem como os fenóis existentes no chocolate agem no organismo humano. Os fenóis foram descobertos apenas em experiências com compostos químicos. Ainda não foram realizadas experiências que mostrem como é sua ação em seres vivos.

Para fazer a pesquisa, os cientistas da Universidade da Califórnia misturaram amostras de LDL, obtidas de sangue humano, com chocolate num tubo de ensaio.

Eles verificaram que os fenóis presentes no chocolate suprimiram 75% do LDL. Os fenóis oxidam o colesterol, impedindo sua acumulação nas artérias.

Waterhouse disse que, aparentemente, os fenóis do chocolate são mais eficientes do que os encontrados no vinho tinto. Testes com o vinho mostraram uma redução de 37% a 65% do colesterol. O cientista se interessou pelo estudo da capacidade antiolesterol do chocolate depois de descobrir que o cacau, como muitas outras frutas, teria fenóis. A partir disso, ele e sua equipe procuraram verificar se as substâncias não eram destruídas pelo processo de produção de chocolate.

Nos primeiros estudos, as amostras de chocolate escuro se mostraram mais eficazes do que as de chocolate branco. Mas os pesquisadores precisam fazer novas experiências para comprovar essa descoberta. ■

Uma dieta de baixo colesterol
GLOBO ON <http://www.oglobo.com.br>