

13 AGO 1999

SAÚDE

CORREIO BRAZILIENSE

Chocolate adia envelhecimento

O motivo é a grande quantidade de uma substância, também encontrada no chá, que protege contra os radicais livres

Da Redação
com Reuters

Você se sente culpado por ter comido uma barra inteira de chocolate? Não se torture. Pesquisadores comprovaram o que a indústria alimentícia vem dizendo há anos:

o chocolate faz bem à saúde. Ele é uma boa fonte de um tipo de antioxidante que ajuda a retardar o envelhecimento.

Um estudo realizado por médicos holandeses mediu no chocolate a quantidade da substância catequina, da família das flavonóides. As flavonóides

estão entre os mais potentes antioxidantes, elementos que protegem contra os chamados radicais livres, que danificam as células, provocando o envelhecimento. A catequina também está presente no chá.

Muitos cientistas dizem que, por causa da quantidade de flavonóides contidos no chá, beber uma ou mais xícaras por dia pode reduzir o risco de se ter um ataque cardíaco. "Tomar uma xícara de chá e comer um biscoito de chocolate pode ser não apenas agradável, mas também

saudável", escreveram os médicos holandeses na revista especializada *Lancet*.

AMARGO OU AO LEITE?

O estudo foi realizado pelos médicos do Departamento de Doenças Crônicas e Epidemiologia do Instituto Nacional de Saúde Pública e Meio Ambiente de Bilthoven, Holanda. "A quantidade de antioxidante contida no chocolate é quatro vezes maior do que a encontrada no chá", disseram.

Para os verdadeiros conhece-

dores de chocolate, os pesquisadores buscaram descobrir qual tipo é melhor: chocolate amargo ou com leite.

O chocolate amargo tem maior quantidade de catequina, o chocolate com leite tem menos, mas ambos têm mais do que o chá preto, revelou o estudo, que pesquisou 6.250 homens e mulheres na Holanda.

Uma pesquisa feita em 1996 comprovou que o chocolate faz bem às mulheres. A médica endocrinologista norte-americana Debra Waterhouse garan-

tiu que o chocolate tem uma combinação perfeita de açúcar e gordura e que contém excesso de outros ingredientes que o fazem provocar uma sensação biológica e psicológica agradável.

Segundo ela, as mulheres têm quantidades maiores do hormônio estrogênio e, portanto, uma necessidade biológica alimentar diferente da dos homens, o que provoca uma ansiedade em comer chocolate, sem que isso signifique uma tortura para a saúde.