

Segunda-Feira, 15 de Dezembro de 2025

Qual chocolate é o melhor para a saúde, de acordo com a ciência?

Comer este tipo de chocolate pode ajudar a melhorar até mesmo a cognição

Considerado “o alimento dos deuses” – como conta um artigo publicado na revista científica Science de 2011 – o chocolate é uma fonte de energia rápida e tem vários benefícios para a saúde, diz a Encyclopedia Britannica (plataforma de ensino do Reino Unido).

Feito a partir do cacau, ele é rico em carboidratos e contém estimulantes como cafeína e teobromina, explica a Britannica. Mas como o chocolate também é usado na manufatura de alimentos e bebidas doces, seu consumo excessivo pode causar problemas de saúde e deve ser evitado por pessoas que têm diabetes, por exemplo.

O alimento também pode despertar uma sensação de prazer no cérebro, explica a ciência, e desencadear compulsão, o que acontece quando a pessoa se vicia em comer o alimento (e se torna chocoólico ou chocólatra).

Qual chocolate é o melhor para a saúde?

Mas incluir uma certa quantidade de chocolate na rotina alimentar pode trazer benefícios à saúde, como conta artigo já publicado pela National Geographic intitulado “Comer chocolate faz bem à saúde?”. “Os principais benefícios do chocolate estão relacionados aos compostos bioativos presentes no cacau, como os flavonoides, que têm propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e vasodilatadoras”, diz a publicação.

No entanto, não é qualquer tipo de chocolate que contém esses benefícios. Os minerais e elementos benéficos são encontrados majoritariamente no chocolate amargo, que é tido por especialistas também como um alimento antioxidante.

Como é feito o chocolate amargo e por que ele é saudável?

Para um chocolate ser considerado amargo (ou chocolate negro, como também é conhecido no Brasil), ele precisa ter pelo menos 35% de cacau em sua fórmula, sendo que a quantidade ideal para ser benéfico à saúde fica em torno de 70%–85% de cacau, como explica o site da Biblioteca Nacional de Medicina dos Estados Unidos (a National Library of Medicine, da sigla NIH).

Ainda de acordo com a fonte médica estadunidense, esse tipo de chocolate contém vários minerais necessários para a função vascular, como magnésio, cobre, potássio e cálcio, que reduzem o risco de hipertensão e aterosclerose.

Como o chocolate amargo contém mais cacau que outros tipos, e essa fruta é rica em flavonoides, o alimento pode ajudar a melhorar a função cerebral, já que essas substâncias aumentam o fluxo sanguíneo para o cérebro, impactando a função cognitiva, a memória e a concentração, explica ainda o artigo da National Geographic.

Já um artigo do Netherlands Journal of Medicine enfatiza que o chocolate amargo é saudável porque, quanto maior for o teor de cacau, “maiores serão os benefícios” – pois ele tende a possuir menos gordura e açúcar (mas é sempre importante checar o rótulo do alimento para confirmar esta informação).

National Geographic: <https://www.nationalgeographicbrasil.com/ciencia/2023/12/qual-chocolate-e-o-melhor-para-a-saude-de-acordo-com-a-ciencia>