

## Culpa e satisfação: consumo controlado de chocolate faz bem à saúde

O chocolate, um dos alimentos mais apreciados no mundo e o vilão das dietas para algumas pessoas, tem seu consumo dobrado no período da Páscoa. Porém, apesar do alto teor calórico, se consumido em quantidade moderada – ou o equivalente a 50g por dia, segundo os médicos –, o chocolate traz inúmeros benefícios à saúde. “Como tudo em excesso faz mal, um chocolate pequeno, ou uma lasca de ovo de páscoa, por exemplo, é o suficiente”, explica o **Dr. Osman Gióia**, médico nutrólogo e vice-presidente da ABRAN.

Descoberto pelas civilizações Asteca e Maia, o chocolate preparado a partir do cacau era considerado um alimento dos deuses. Naquela época, era servido em forma de bebida quente, com a adição de pimenta, e já era usado pelas civilizações como tratamento medicinal. Relatos do período mostram também a utilização do cacau para curas terapêuticas.

Rico em vitaminas, minerais, proteínas, carboidratos e gorduras, o chocolate é uma ótima fonte de energia. De acordo com o Dr. Osman Gióia, fazem parte de sua composição alguns estimulantes naturais. “Cada substância é responsável por um reflexo no organismo. A

caféina estimula o sistema nervoso, a teobromina incentiva a musculatura, a feniletilamina é responsável pela disposição, a anandamida é tranquilizante e o triptofano é precursor da serotonina,

que proporciona a sensação de bem-estar”, aponta o médico nutrólogo. Ele explica que essas substâncias também ajudam as mulheres a suportar os efeitos da TPM, pois agem de forma positiva nas estruturas específicas do cérebro.

Mas os benefícios vão ainda além do prazer. Os chocolates também contêm outras poderosas substâncias que favorecem a prevenção das doenças cardiovasculares. A presença de antioxidantes, como os polifenóis e os flavonoides, impede o acúmulo de gordura na parede dos vasos sanguíneos e evita obstruções, diminuindo, consequentemente, o risco de ataques cardíacos. Além disso, uma investigação da Universidade de Berkeley, na Califórnia, indica a ação de fitosteróis, para adsorção do colesterol.

Em relação aos tipos de chocolates, os de sabor amargo podem ser considerados os mais benéficos. Eles possuem maior concentração de cacau e, por isso, contêm maior quantidade de antioxidantes, importantes para a neutralização dos radicais livres. Já o chocolate ao leite apresenta alto teor de cálcio, e proteínas. Quanto ao chocolate branco, o ideal é preferir aqueles sem gorduras trans.

Apesar dos benefícios, é preciso ter cuidado com os exageros. Seu consumo pode causar, em indivíduos predispostos às manifestações alérgicas, irritações na pele, enxaqueca, rinites ou quaisquer outras manifestações de sensibilidade a este produto. “Os obesos devem tomar cuidado com o elevado teor de calorias e as pessoas com intolerância à lactose devem procurar um chocolate sem leite ou se for usado leite na sua confecção, o mesmo não deve conter lactose”, completa o Dr. Osman Gióia.



## Expediente

BBN - Boletim Brasileiro de Nutrologia

Ano 4 nº. 18

Fevereiro/Março/Abril de 2009

## Elaboração:

Barcelona Soluções Corporativas Corporativas

Jornalista Responsável:

Dalila Alves (MTb-SP 10.107)

## ABRAN - Associação Brasileira de Nutrologia

Rua Belo Horizonte, 885 – Centro

CEP 15801-150 - Catanduva (SP)

Tels. (17) 3523-9732 / 3524-4929

Tel./Fax: (17) 3523-3645

E-mail: abran.sp@terra.com.br

abran@abran.org.br

www.abran.org.br

## Conselho Editorial

Dr. Carlos Alberto Nogueira de Almeida

Dr. Carlos Alberto Werutsky

Dr. Durval Ribas Filho

Dra. Eline de Almeida Soriano

Dr. Fernando Bahdur Chueire

Dra. Isolda Maduro

Dr. José Alves Lara Neto

Dr. José Eduardo Dutra de Oliveira

Dr. Júlio Sérgio Marchini

Dr. Luis Roberto Queros

Dra. Maria Del Rosário Zariategui de Alonso

Dr. Nelson Lucif Jr.

Dr. Osman Gíóia

Dr. Paulo Francisco Masano

Dr. Paulo Giorelli

Dra. Socorro Giorelli

Dr. Valter Makoto Nakagawa

## CNNutro 2009

### Curso Nacional de Formação e Atualização em Nutrologia

Informações e inscrições:

www.abran.org.br/cnnutro2009

## XIII CONGRESSO BRASILEIRO DE NUTROLOGIA

XIV Conferência sobre Obesidade e Síndrome Metabólica

VI Conferência de Direito Humano a Alimentação Adequada

VII Annual Meeting International Colleges For Advancements of Nutrition

**Data:** 16, 17 e 18 de setembro de 2009

**Local:** Hotel Maksoud Plaza São Paulo (SP)

www.abran.org.br/congresso

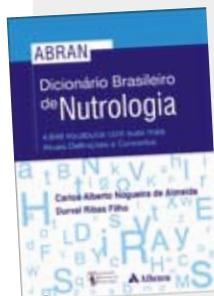


## Editorial

Se há um alimento de que todo mundo gosta, posso afirmar, com certeza, que esse alimento é o chocolate. Mas por trás dessa deliciosa mistura de leite com cacau existem alguns perigos, que o Dr. Osman Gioia explica na matéria de capa. Mas como não adianta poder comer se o corpo não consegue engolir, o Dr. Nelson Lucif esclarece o que é a disfagia e como deve ser seu tratamento. E o Dr. Luiz Roberto Queros desmitifica os famosos shakes emagrecedores.

Além dos ótimos artigos neste BBN, a ABRAN comemora o lançamento de duas publicações. Uma delas, lançada durante o último Congresso Brasileiro de Nutrologia, é a Revista de Nutrologia (Journal of Nutrology), resultado dos esforços – e do sonho – do Dr. Dutra de Oliveira e da Dra. Márcia Valéria Lopes. É a primeira publicação científica sobre a especialidade em língua portuguesa.

Mais recentemente, foi a vez do lançamento, do Dicionário Brasileiro de Nutrologia. Nas palavras do Dr. Carlos Alberto Nogueira de Almeida, a quem acompanho nos créditos do livro, “o dicionário preenche importante lacuna na literatura médico-científica e apresenta conteúdo de fácil entendimento também para não médicos”. Esperamos que possa ajudar médicos e profissionais da saúde com os mais de 4 mil verbetes relacionados à prática da nutrologia. Diante de tanta coisa para ler, só posso desejar a todos uma ótima leitura.



**Dr. Durval Ribas Filho**  
Presidente da ABRAN

## Revista O Médico & Você

Em outubro de 2008, a Associação Médica Brasileira lançou a revista O Médico & Você. A idéia desse lançamento surgiu do entendimento que uma das missões da entidade é informar a população sobre saúde de forma criteriosa e baseada em evidências científicas. Além disso, ser um contraponto a várias publicações relacionadas ao assunto que não exploram a temática em profundidade.

O sonho da AMB de produzir um periódico voltado para o público leigo é antigo. Para dar continuidade a esse projeto, a associação procurou uma agência com conhecimento de mercado e capacidade de atender a proposta da entidade para a revista. O objetivo foi desenvolver um veículo de comunicação que explorasse as pautas de saúde de forma abrangente, sem, porém, ser cansativo. Desse posicionamento nasceu também o desejo de criar um conceito de diagramação que facilitasse a leitura.

Inicialmente, a programação é lançar um exemplar a cada três meses. Alguns assuntos de saúde pública terão um espaço fixo em todos os números, porém um tema ficará em destaque a cada edição. O Conselho Editorial dará a orientação necessária para as matérias da revista.

Será desenvolvido ainda um portal para atualizar e acrescentar informações aos assuntos discutidos. O espaço também é uma forma de ampliar o acesso à publicação.

A primeira edição foi lançada com tiragem de 500 mil exemplares. O objetivo inicial é distribuir, pelo menos, um exemplar para cada médico brasileiro, que são convidados a repassá-la para seus pacientes. A expectativa é atingir, em breve, 20 milhões de leitores.



## Dieta dos shakes aliada à nutroterapia educacional

A promessa de um corpo perfeito sem sacrifícios leva milhares de pessoas, principalmente mulheres, a aderir aos famosos shakes emagrecedores. Mas a utilização de tais produtos exige certa atenção.

Trocar uma refeição por um shake pode comprometer a saúde. É preciso entender que esse tipo de dieta é coadjuvante no processo de queima de gordura e não pode ser encarado como a única salvação para o problema.

As fibras ou mucilagens presentes nos shakes aumentam o bolo alimentar e provocam a sensação de saciedade instantânea. Ao longo do dia, entretanto, o indivíduo pode sentir fome e fazer uso de outros alimentos. Além disso, a quantidade de elementos como vitaminas A, E, C, cálcio e ferro encontrada nos produtos não é suficiente para substituir uma refeição principal.

“Quando a alimentação é deficiente e não proporciona fibras, vitaminas, minerais e outros componentes importantes, são necessários complementos alimentares fortificados e enriquecidos. Sempre que há excesso ou falta de algum nutriente, a saúde pode ser comprometida”, explica o **Dr. Luiz Roberto Queroz**, médico nutrólogo e diretor da ABRAN.

É comum que o organismo se adapte em momentos de privação. “Com o gasto energético reduzido e a retomada dos hábitos antigos, o ganho de peso pode ser ainda mais rápido. A melhor solução para perda efetiva de peso é a realização de uma mudança gradual nos hábitos alimentares, aliada à

prática de exercícios físicos regulares”, ressalta Queroz.

Os shakes ajudam a manter o peso quando aliados à nutroterapia educacional. A sugestão é utilizá-los, inicialmente, em substituição a no máximo uma refeição pequena (desjejum ou lanche) e outra grande (almoço ou jantar), além de combiná-los com alimentos mastigáveis, como frutas, saladas verdes ou sopas leves. Após emagrecer alguns quilos, a pessoa pode usá-los como uma refeição pequena. “O ideal é que, nessa fase, a pessoa tenha aprendido a se alimentar nos horários corretos e de forma equilibrada”, indica o médico nutrólogo. Já com o peso regulado, o shake pode ser utilizado quando não há tempo para tomar café da manhã ou às vezes para substituir uma das refeições.

É importante lembrar ainda que toda diminuição de peso implica em perda de gordura.

Quando essa alteração acontece rapidamente, ocorre, entretanto, perda de massa muscular, o que compromete a saúde. Essa diminuição repentina dificulta ainda mais a eliminação dos quilos extras no futuro, além de causar uma possível baixa de imunidade por deficiência de nutrientes essenciais. O resultado é a predisposição do indivíduo ao aparecimento de doenças ocasionais.



## Comer acalma

O prazer de comer manifestado por milhões de pessoas é também um ótimo meio para diminuir os níveis de estresse. É o que constatou um estudo realizado pela Universidade de Cambridge, no Reino Unido, e divulgado pela “Science Express”. A pesquisa mostra que baixos níveis de serotonina no cérebro fazem com que as pessoas

se tornem mais combativas e impulsivas. Isso explicaria, por exemplo, por que algumas pessoas ficam mais agressivas quando estão com fome.

A serotonina é um neurotransmissor responsável por funções como liberação de alguns hormônios, regulação do sono, temperatura corporal, apetite, humor, atividade

motora e funções cognitivas. Composta por um aminoácido, o triptofano, encontrado em alimentos ricos em proteína, como carnes vermelha e branca, leite, ovos, chocolates, castanhas, bananas e mangas, essa substância é também responsável por melhorar o humor, causando uma sensação de bem-estar. A falta de serotonina tem sido relacionada a doenças graves, como mal de Parkinson, distonia neuromuscular, tremores, depressão, ansiedade, comportamento compulsivo, agressividade, problemas afetivos e aumento do desejo de ingerir doces e carboidratos.

Apesar da agressividade estar ligada aos baixos índices da substância, ainda não se sabe se níveis de serotonina acima dos normais ajudariam a pessoa a se acalmar. “É possível que elevar os níveis de serotonina aumente a regulação da emoção, mas também pode ser que o cérebro tenha um nível ideal e qualquer coisa acima disso seja prejudicial”, diz Molly Crockett, coordenador da pesquisa.



A disfagia é um transtorno da deglutição, decorrente de problemas anatômicos ou fisiológicos que pode atingir o trato digestivo desde a boca até o estômago. Pode se referir tanto à dificuldade de iniciar a deglutição (disfagia orofaríngea) quanto à sensação de que alimentos sólidos e/ou líquidos estão retidos de algum modo na sua passagem da boca para o estômago (disfagia esofágica).

A disfagia não é uma doença, e sim a manifestação de uma doença de base. Pode ocorrer na infância ou no adulto, mas tende a acometer principalmente aos idosos. Nessa faixa etária, doenças do sistema nervoso central – como acidentes vasculares cerebrais, doença de Parkinson, demências como a Doença de Alzheimer, paralisia de nervo craniano ou bulbar (por exemplo, esclerose múltipla e doença do neurônio motor) e esclerose lateral amiotrófica – são causas frequentes. Tumores,

alterações estruturais e musculares também podem originar o quadro, bem como o próprio envelhecimento pelas alterações estruturais, de tônus e deficiência neuromuscular da senilidade. Tanto a avaliação do quadro quanto o tratamento se faz obrigatoriamente com equipe multiprofissional, incluindo fonoaudiólogo, médico, nutricionista, fisioterapeutas, psicólogos e outros profissionais de saúde. O médico nutrólogo tem papel fundamental na coordenação desta equipe, pois consegue avaliar o quadro clínico do paciente como um todo, com ênfase no aspecto dos nutrientes e interagir com os demais profissionais, inclusive nutricionista, de forma a possibilitar a melhor orientação terapêutica, buscando recuperar a condição nutricional e o estado de saúde do paciente.

Exercícios para a melhor deglutição, adaptações posturais e de dietas devem ser orientadas pela equipe. A adequação da dieta, em composição, consistência e textura para melhor atender ao quadro específico é parte fundamental da terapêutica. Produtos industriais que promovem a adequação e padronização da textura podem ser utilizados, assim como suporte nutricional com alimentação enteral temporária ou mesmo gastrostomia.



**Dr. Nelson Lucif Jr. é médico nutrólogo e diretor da ABRAN**