



Tetiana Bykovets/ Unsplash

Mais **energia** e **disposição** na **dose** certa

Fitness e Nutrição

Antes ou depois dos treinos, o chocolate é um aliado na hora de dar aquele gás. No mundo fitness, as barras são um sucesso e ganham cada vez mais popularidade

POR EDUARDO FERNANDES

Amado, nutritivo e irresistível. Neste domingo de Páscoa, o desejo por chocolate aumenta como nunca. Apesar dos benefícios que o consumo pode trazer, é necessário ter um pouco de atenção para não exagerar. No mundo fitness, inclusive, as barrinhas são um sucesso antes ou depois do treino, trazendo energia extra na hora de praticar musculação ou outras atividades físicas.

Os chocolates são produtos obtidos da mistura de, pelo menos, 25% de derivados de cacau com outros ingredientes, como açúcar, leite, emulsificantes, aromatizantes e gordura vegetal. A nutricionista Mariana Melendez, doutora em nutrição da Clínica SIM, afirma que os chocolates possuem de 35% a 40% das calorias provenientes dos carboidratos e mais 50% de gordura, sendo metade delas do tipo saturada — gordura animal que, em excesso, pode aumentar

Qual o chocolate com melhores benefícios?

O chocolate com melhores benefícios, conforme explica a nutricionista clínica Thaís Cristine, será aquele com maior nível de cacau e menor índice de açúcar. Os benefícios podem variar desde a melhora do humor do indivíduo, principalmente aquele que faz dieta, devido à liberação de neurotransmissores como a serotonina, até a saúde cerebral, pelos impactos positivos na cognição causados pelos flavonoides. “É sempre importante enfatizar o consumo moderado, pois o chocolate possui níveis significativos de gorduras e açúcares. O excesso pode ser prejudicial”, finaliza.