

CACAU E HIPERTENSÃO

Neste artigo aproveito a data de 26 de abril Dia Nacional de Prevenção e combate a Hipertensão para abordar as propriedades do cacau, essenciais para promover a boa saúde do coração.

Pressão arterial alta é um importante fator de risco para a doença cardiovascular.

Estudos epidemiológicos sugerem que produto rico em cacau reduz o risco de doença cardiovascular.

O cacau é um produto extraído da semente de *Theobroma cacao L* que contém substâncias biologicamente ativas como flavonóides (epicatequina e protoancianidina), teobromina, cafeína, teofilina; componentes importantes responsáveis em aumentar a síntese de óxido nítrico (vasodilatador) juntamente com a arginina e o magnésio relacionados à doença cardiovascular.

Já está comprovado que o chocolate, especialmente o amargo possui efeito anti - inflamatório, melhora do perfil lipídico e metabolismo da glicose. Melhora a vascularização sanguínea, a função das plaquetas e a fluidez do sangue diminuindo os marcadores inflamatórios

Chocolate e produtos do cacau podem ter um efeito pequeno, mas estatisticamente significativo na redução de 2-3 mg Hg da pressão arterial.

Em vários estudos da Europa e dos Estados Unidos, houve uma redução de 50% da mortalidade.

O consumo de até cerca de 25g por dia do chocolate amargo (85% de cacau) parece ser eficaz na prevenção da doença arterial coronariana e infarto do miocárdio.

Referências Bibliográficas

VERNA R - The History and science of chocolate – Malaios JPathol, dez ;35 (2):111-21, 2013.

ELLAM S et al - Cacao and Human Health - Annu Rev Nutr ; 33:105-28, april 29 ; 2013.

RIED et al. - Effect of cocoa on blood pressure - Cochrane Database Syst Rev ago 2012.

BELZ GG et al – Cacao dark chocolate in cardiovascular prevention - Dtsch Med Wochenschr, 136(51-52) dez, 2011