



## Chocolate e dor

Se você é daqueles chocólatras de plantão, tenho uma boa notícia! Um cientista americano da Universidade Estadual do Missouri chamado Paul Durham tem se dedicado ao estudo do uso do cacau para o alívio de dores.?

De acordo com ele, alguns pacientes puderam dispensar o uso de medicamentos anti-inflamatórios não-esteroidais (como o ibuprofeno, o paracetamol e o ácido acetilsalicílico) apenas mantendo um consumo regular de cacau.?

?

Segundo ele duas substâncias encontradas no cacau são as grandes responsáveis por este efeito: os polifenóis e o beta-sitosterol. Ambos são anti-inflamatórios e funcionam acalmando as células nervosas”. No caso específico da dor, explica Durham, essas substâncias seriam capazes de interferir na transmissão dos sinais dolorosos.?

?

Mas, antes de se jogar na sua barra preferida, um ponto de atenção: somente os chocolates com concentração de cacau acima de 70% é que promoveram esse resultado. Os que têm menos cacau e, conseqüentemente, mais açúcar e gorduras podem, inclusive, causar mais dor, como no caso de enxaquecas.?

?

#REPOST @reumato.phd

[Read More](#)

---