

Eu só quero chocolate!

por ÉRIKA BUSANI



Hoje é o dia em que os chocólatras-mirins vão ao paraíso. O coelhinho trouxe muitas guloseimas e as carinhas lindas de nossos filhos logo estarão meleçadas de chocolate e repletas de felicidade. Mas, afinal, chocolate faz bem ou mal? Quanto podemos deixar comer? Qual tipo é melhor? As nutricionistas Marilize Tamanini e Danusa Yanes respondem a essas perguntas.

Até um ano de idade, o chocolate é proibido. Pode dar alergia, diarreia ou dificultar a digestão. "A criança não precisa ser apresentada ao chocolate pelos pais antes do três anos", acredita a

nutricionista Marilize Tamanini. Para ela, a quantidade de açúcar e gordura são demais para um organismo tão pequeno. Não é preciso radicalismos extremos, mas o chocolate é um alimento desnecessário para crianças pequenas. Para mães que amamentam, evitar o excesso é o ideal. Ocasionalmente, não tem problema, mas opte por um meio-amargo, que tem menor quantidade de açúcar e gordura e coma dois quadradinhos só para matar a vontade.

Saúde e nutrição

O chocolate e o cacau são alimentos com valor nutricional importante. Em sua composição, os flavonóides – conhecidos antioxidantes que têm a propriedade de "capturar" os radicais livres tóxicos protegendo o organismo do envelhecimento. Contém ainda teobromina (um alcalóide parente da cafeína). O açúcar do chocolate libera a serotonina (substância do cérebro ligada à sensação de bem-estar). Seriam beneficiados a pele, o coração e os vasos sanguíneos. O problema é a quantidade de gordura e açúcar adicionada pela indústria e o exagero no consumo, que acabam por transformar o mocinho em vilão.

Tipos

Os especialistas são unânimes: o meio-amargo é o tipo mais saudável por ter menos açúcar e gordura. Depois, vem o ao leite. Como o paladar infantil dificilmente aceita o meio-amargo, prefira o ao leite. O branco e o hidrogenado são os piores. Uma boa opção são os cremes de chocolate com avelãs: as gorduras são reduzidas e adiciona-se gordura da avelã, mais saudável. Evite os crocantes, que levam muito açúcar.

Lição de valor

Na Páscoa, as crianças ganham um exagero de chocolate, não? Duas estratégias para diminuir o estrago são sugeridas pelas nutricionistas. A primeira é combinar com toda a família de dar juntos um ou dois ovos. Se não for possível, vem a segunda: aproveite para ensinar a seu filho valores como generosidade e solidariedade, dividindo o excesso com crianças a quem o coelhinho não visitou.

Tudo ou aos poucos?

Ok, seu filho ganhou aquela montanha de chocolate, como proceder? Marilize defende o fracionamento: dar um pouquinho só por dia. Para Danusa Yanes, no dia da Páscoa dá para liberar – desde que a criança não exagere a ponto de passar mal – e na seqüência fracionar. No dia-a-dia, dê somente após uma refeição saudável, para que a criança não substitua – é claro que ela sempre vai preferir o chocolate.

Gordura trans?

Muito já se falou sobre os malefícios desse tipo de gordura, ainda pior que a saturada. Ela é responsável pela elevação do LDL (mau colesterol), colesterol total, triglicerídeos (gordura no sangue) e diminuição do HDL (bom colesterol). Para identificar a presença desse componente na embalagem, procure na informação nutricional e nos ingredientes, se tiver gordura vegetal hidrogenada, é possível que tenha gordura trans. O chocolate hidrogenado é mais barato.

Para os gordinhos

Pais de crianças obesas devem tomar cuidado extra com chocolates. Os diet costumam ter adição maior de gordura para dar textura, portanto podem ser ainda mais calóricos. Uma boa opção são as barrinhas de cereais com chocolate, que levam apenas cacau e por isso são menos calóricas. Frutas secas cobertas com chocolate também. No leite, prefira adicionar cacau em pó e adoçante. Ao olhar as calorias no rótulo, verifique também as necessidades diárias, observando que os valores não sejam muito altos: “40% das necessidades de açúcar num pedacinho de chocolate é muita coisa”, diz Marilize.

Quantidade

Para os adultos, a quantidade diária deve ser de, no máximo, dois quadradinhos de chocolate meio-amargo. Crianças não devem comer esse alimento mais que uma ou duas vezes por semana, numa quantidade pequena e sempre após uma refeição saudável. Já os achocolatados (em pó ou líquido) podem ser consumidos diariamente, desde que a criança não seja obesa, nem substitua as refeições.

Ligação

O açúcar é estimulante. Evite dar chocolate e outros doces para as crianças até quatro horas antes de dormir.

Cacau

Chocolates com alto percentual de cacau são os que mais têm flavonóides que protegem o organismo do envelhecimento. A maioria não tem essa informação na embalagem, mas em torno de 70% é um produto de alta qualidade e com maiores benefícios.

Especiais

Se seu filho tem intolerância à lactose, saiba que há chocolates no mercado elaborados sem leite. Já para as pessoas com doença celíaca ou alergia ao glúten, o consumo é quase impossível, pois a maioria dos chocolates tem glúten. Os tipos diet são recomendados para diabéticos e não para dietas de emagrecimento, pois contêm uma diminuição na quantidade de açúcar e não nas calorias. Já os light são recomendados para dietas, pois apresentam uma diminuição calórica e não só de açúcar.

Serviço: Marilize Tamanini (nutricionista), fone (41) 3243-3021