



ARTIGO

SERÁ QUE CHOCOLATE FAZ MESMO BEM À SAÚDE?

Páscoa chegando e é quase impossível não se deparar com os ovos e produtos a base de chocolate que invadem as prateleiras de supermercados, padarias, lojas especializadas e até a internet.

Quem navega pelas redes sociais é atingido nesta época do ano quase que diariamente por uma foto que desperta o paladar e a vontade de comer o doce.

Mas chocolate faz bem para a saúde? E para o coração, traz riscos ou benefícios?

Ao que tudo indica , sim temos um aliado!

Um relatório apresentado pela Associação de Cardiologia dos Estados Unidos afirma que o chocolate ajuda a reduzir os riscos de ataque cardíaco e diminui a tendência de aderência das plaquetas na parede das artérias e obstrução dos vasos sanguíneos.

Novas pesquisas também sugerem que o doce a base de cacau pode baixar a pressão arterial e o colesterol, prevenir o diabetes e melhorar a saúde dos vasos sanguíneos.

Há ainda um estudo de Harvard, publicado na revista HEART, que aponta que uma ou mais porções diárias de chocolate amargo reduz em 16% o risco de fibrilação atrial (batimentos descompassados e na maioria das vezes acelerados), tipo mais comum de arritmia cardíaca.

Flavonoides, um ponto a favor!

Uma possibilidade para explicar essa relação benéfica é a presença significativa de flavonoides no chocolate -

ou melhor, no cacau.

Os flavonoides (compostos bioativos do grupo dos polifenóis encontrados em uma variedade de frutas e vegetais) têm poder antioxidante e ajudam, por exemplo, a baixar a pressão arterial, melhorar o fluxo sanguíneo para o cérebro e o coração, prevenir coágulos sanguíneos, combater o dano celular, além de estarem associados com a diminuição de inflamações e aumento do bom colesterol.

Porém, vale destacar: nem todos os chocolates encontrados no mercado são ricos em flavonoides.

E se a quantidade de flavonoides não estiver descrita na embalagem, vale a regra: quanto maior o teor de cacau da barra, melhor é para a sua saúde. Sendo assim, prefira o chocolate amargo, que geralmente tem mais cacau e, portanto, mais flavonoides que o chocolate ao leite - além de menos gordura saturada também.

Quanto consumir?

Embora os estudos estejam cada vez mais próximos de confirmar esses benefícios do chocolate para a saúde, em especial ao coração, é importante ressaltar que o consumo deve ser em pequenas quantidades, uma vez que o chocolate contém gordura saturada e é rico em calorias proveniente do açúcar, que, em excesso, podem trazer efeitos muito nocivos à saúde, como o ganho de peso e outros problemas metabólicos.

Por isso, como praticamente tudo que consumimos, vale a regra: moderação! Existem maneiras de incluir o chocolate na alimentação mantendo as calorias e gorduras sob controle. Busque orientação, avalie os rótulos e procure a opção mais saudável.

Ainda não podemos comemorar...

Sabe-se que há a necessidade de mais pesquisas voltadas para o assunto, porque ao mesmo tempo em que o chocolate pode ajudar na saúde também traz riscos, principalmente para aquelas pessoas que já possuem problemas cardiovasculares, em que há a necessidade de evitar o produto.

A realidade, portanto, é que os pesquisadores e cientistas não chegaram ainda num consenso e conclusão dessa relação direta entre o chocolate e a saúde do coração.

Ainda não está efetivamente claro porque o chocolate apresenta os efeitos descritos nessas pesquisas, apenas possibilidades e hipóteses. Também não se sabe qual seria a quantidade ideal a ser consumida para alcançar algum benefício.

Max Lima é médico especialista em cardiologia e terapia intensiva, conselheiro do CFM, médico do corpo clínico do hospital israelita Albert Einstein, ex-presidente da Sociedade Brasileira de Cardiologia de Mato Grosso(SBCMT), Médico Cardiologista do Heart Team Ecardio no Hospital Amecor e na Clínica Vida , Saúde e Diagnóstico. CRMT 6194

JORNAL DIÁRIO DA SERRA	REDAÇÃO
Propriedade da AJOTA	DIREÇÃO DE JORNALISMO Fabiola Tormes
ASSOCIAÇÃO JORNALÍSTICA DE TANGARÁ DA SERRA CNPJ: 29.464.235/0001-16	CONTATO ds@diariodaserra.com.br
Av. Tancredo Neves - 1247 W - Parque Mansões 78300-000 Tangará da Serra-MT	Envie Pautas, Fotos Sugestões e Vídeos para o whatsapp do DIÁRIO DA SERRA  (65) 3326-4724
ISSN 22386467	www.diariodaserra.com.br www.ds.jor.br
TIRAGEM 1 MIL EXEMPLARES	DEPARTAMENTO COMERCIAL
CIRCULAÇÃO Tangará da Serra, Nova Olímpia, Barra do Bugres, Porto Estrela, Campo Novo do Parecis, Sapezal, Denise, Arenópolis, Nortelândia e Santo Afonso.	PUBLICIDADE ASSINATURA PUBLICIDADE LEGAL Associação Jornalística de Tangará da Serra - AJOTA
CENTRAL DO ASSINANTE (65) 3326.6501 	SERVIÇOS GRÁFICOS E. Tormes e Cia. LTDA CNPJ: 14.048.123/0001-07
	CONTATO: adm@diariodaserra.com.br Fone: (65) 3326-4724

RETIRADA DE VEÍCULOS

Polícia Civil inicia operação limpa pátio em Tangará



Ação realizada na última semana

Mais de 80 veículos foram retirados, entre motocicletas, carros e sucatas

Redação DS

O foco da ação integrada, de acordo com o Investigador de Polícia, Saviano Santos é a descontaminação e limpeza do pátio utilizado pela delegacia. Para isso mais de 80 veículos foram retirados, entre motocicletas, carros e sucatas.

Segundo Saviano, os veículos descartados neste ação estão há mais de dois anos no pátio da Delegacia de Polícia aguardando a destinação correta ou seu proprietário fazer a retirada. Com isso, diante do abandono, os veículos estão amontoados no pátio e especialmente neste período chuvoso, estão trazendo maiores problemas com a proliferação de mosquitos.

“E agora todos estão sendo descartados, conforme a vinda dessa equipe do Detran”, explica o investigador, ao destacar que essa ação só é possível diante da parceria da Polícia Judiciária Civil e Departamento Estadual de Trânsito, para esse processo de destruição dos bens apreendidos.

Vale ressaltar que esses veículos que estavam no pátio da Delegacia de Polícia são, em sua maioria, oriundos de ação penal – estelionato, roubo, furto. “Veículos utilizados na prática de crimes ou delitos”, finaliza. *(Com informações Gilvan Mello – Rádio Serra FM)*

BARRA DO BUGRES

Investigadora com Covid-19 é achada morta em canavial



o local e tentaram conversar com a investigadora, que estava armada. De acordo com a Polícia Militar, a mulher atirou em direção aos policiais e foi encontrada morta em seguida. A suspeita é de que ela tenha atirado contra si mesma.

Segundo a PM, os policiais também atiraram ao perceberem que a mulher havia feito disparos. Sem contato com Vanda, os policiais entraram no canavial e a encontraram já sem vida. Ela tinha uma marca de sangue na região do ma-

xilar, embaixo da boca.

A morte dela será investigada pela Polícia Civil.

Em nota, a Polícia Civil de Mato Grosso lamentou a morte da servidora. Ela atuava na Delegacia de Polícia de Barra do Bugres, da Regional de Tangará da Serra.

Conforme a instituição, nos últimos dias, a investigadora estava afastada das atividades presenciais após ter testado positivo para a Covid-19.

A investigadora era casada e deixa marido e uma filha de 17 anos.