Quinta-Feira, 14 de Agosto de 2025

Saiba qual doce ajuda a reduzir o risco de diabetes tipo 2

Rica em flavonoides, essa sobremesa pode melhorar a sensibilidade à insulina e ajudar a controlar os níveis de glicose no sangue

Um estudo de Harvard trouxe uma boa notícia para os amantes de chocolate: incluir pequenas porções de chocolate amargo na dieta pode estar associado a um menor risco de desenvolver diabetes tipo 2.

Entenda

- A pesquisa, publicada em dezembro de 2024 pelo The BMJ, avaliou o impacto do consumo regular de chocolate amargo no surgimento da condição.
- O estudo acompanhou cerca de 192 mil profissionais de saúde ao longo de três décadas. Nesse período, quase 19 mil participantes foram diagnosticados com diabetes tipo 2.
- Aqueles que consumiam pelo menos cinco porções semanais de chocolate amargo, de forma moderada, apresentaram 21% menos probabilidade de desenvolver a doença, em comparação com os participantes que raramente ou nunca comiam esse tipo de chocolate.
- A redução no risco foi atribuída à presença de flavonoides e outros compostos bioativos do cacau, que ajudam a melhorar a sensibilidade à insulina.
- O chocolate ao leite não apresentou benefícios para a prevenção da doença. Pelo contrário: seu consumo frequente foi associado ao ganho de peso, um fator de risco para o diabetes tipo 2.

Segundo o Atlas de Diabetes 2025, da Federação Internacional de Diabetes (IDF), mais de 589 milhões de pessoas, entre 20 e 79 anos, vivem com a doença. Atualmente, o Brasil ocupa o 6º lugar no ranking global, com cerca de 16,6 milhões de casos diagnosticados — com mais de 90% deles sendo do tipo 2.

O que é o diabetes tipo 2?

O diabetes tipo 2 é uma condição crônica que compromete a capacidade do corpo de utilizar ou produzir insulina de forma adequada, levando ao aumento dos níveis de glicose no sangue. Quando não controlado, pode causar complicações graves, como doenças cardiovasculares e renais; problemas neurológicos e de visão; além de aumentar a incidência de infecções.

Para entender melhor quais fatores elevam o risco do diabetes, e como o chocolate amargo pode ajudar na prevenção, a coluna Claudia Meireles conversou com a endocrinologista Jacy Alves. Segundo ela, a alimentação tem um papel central na prevenção contra a doença.

“Dietas ricas em carboidratos refinados, açúcares adicionados e gorduras saturadas aumentam o risco, enquanto uma alimentação rica em fibras, vegetais, grãos integrais e gorduras saudáveis colaboram com quem almeja prevenir ou retardar a condição”, afirma.

Por isso, a especialista recomenda adotar uma dieta rica em fibras, vegetais, grãos integrais e gorduras saudáveis, bem como evitar ultraprocessados e bebidas açucaradas.

GettyImages

A diabetes está relacionada, principalmente, aos hábitos alimentares do indivíduo. Por isso, é necessário manter uma dieta equilibrada, praticar exercícios físicos e abandonar vícios prejudiciais

Quanto ao chocolate amargo, a especialista explica que, por apresentar um alto teor de cacau em sua composição, o doce é naturalmente rico em flavonoides, composto com ação antioxidante e anti-inflamatória, o que contribui para melhorar a sensibilidade à insulina e para reduzir inflamações. Esses efeitos, quando combinados, ajudam a controlar os níveis de glicose no sangue e a função metabólica, essencial na prevenção do diabetes.

Porção ideal

Apesar dos inúmeros benefícios do chocolate amargo na prevenção contra o diabetes, seu consumo deve ser moderado. O nutricionista Guilherme Lopes revelou à coluna que o ideal é escolher chocolates com pelo menos 70% de cacau e limitar a ingestão a um ou dois quadradinhos por dia. Essa quantidade é suficiente para aproveitar os flavonoides sem exagerar nas calorias, gorduras e açúcares.

O nutricionista alerta ainda que exagerar no chocolate amargo pode provocar um efeito inverso, contribuindo para ganho de peso e aumento do risco de doenças metabólicas, como o próprio diabetes.

Getty Images

O chocolate amargo é rico em flavonoide, composto com ação antioxidante e anti-inflamatória, o que contribui para melhorar a sensibilidade à insulina e reduzir inflamações

Benefícios do chocolate amargo

Além de auxiliar no controle glicêmico, o especialista lista uma série de benefícios que o chocolate amargo pode trazer à saúde.

Confira:

- Contribui para a redução da pressão arterial;
- Estimula a função cerebral a curto prazo;
- A ação antioxidante dos flavonoides ajuda a proteger o coração;
- Ajuda a melhorar o humor, pela liberação de serotonina;
- Auxilia na reeducação do paladar, por conter menos açúcar e sabor mais intenso.

No entanto, os especialistas reforçam que o chocolate amargo não é tratamento para diabetes, e nem substitui hábitos saudáveis. Pessoas com diabetes já diagnosticada, ou com pré-diabetes, devem consultar um profissional de saúde antes de fazer qualquer alteração na dieta.

Além disso, o chocolate amargo contém calorias, gorduras e estimulantes como cafeína e teobromina. “Por isso, quem tem refluxo, enxaqueca frequente, sensibilidade à cafeína ou esteja em dietas com controle calórico mais rigoroso deve consumir com cautela”, recomenda.

Julia TorrecillasClaudia Meireles