

Chocolate preto ajuda na circulação de sangue em idosos



Para a maioria de nós, o **chocolate preto** é apenas uma guloseima, mas para **idosos** pode ajudar a caminhar melhor, de acordo com estudo feito pela Universidade Sapienza de Roma. Uma pesquisa descobriu que pessoas idosas com **problemas arteriais** nas pernas conseguiram fazer caminhadas com menos dificuldade após a ingestão de chocolate preto.

A doença arterial periférica, ou PAD, é um problema cardiovascular que afeta as artérias das pernas e está associado à idade, geralmente atinge pessoas acima dos 70 anos. A redução do **fluxo de sangue** causa dor, câibras e cansaço nas pernas e quadris durante a caminhada. O resultado do impacto do chocolate foi concluído por experiência feita com 14 homens e seis mulheres, com idades entre 60 e 78 anos, portadores da doença.

Eles foram testados em uma esteira, uma vez de manhã e outra após comerem 40g de chocolate preto. Após o doce, caminharam, em média, 39 metros e 17 segundos a mais do que no início do dia. Os pesquisadores sugerem que compostos encontrados no cacau podem reduzir o estresse oxidativo e melhorar o fluxo sanguíneo nas artérias periféricas.

As melhorias foram modestas, no entanto, o benefício dos polifenóis do chocolate preto é "de potencial relevância para a qualidade de vida desses pacientes", de acordo com coautor do estudo, Lorenzo Loffredo.

Fonte: Jornal do Brasil