



## OS BENEFÍCIOS DOS POLIFENÓIS E DIFERENTES CONCENTRAÇÕES PRESENTES NOS CHOCOLATES AMARGO, MEIO AMARGO E AO LEITE

### Resumo

Andressa Cristino de Oliveira  
Vanessa Dias de Souza da Silva  
Yasmin Bomfim Soares

O chocolate é um produto muito consumido pelas pessoas e cada vez mais os estudos consideram que o chocolate, devido a sua estrutura e à presença de compostos fenólicos, atua de forma benéfica a saúde do homem, combatendo o processo de oxidação e inflamação. O consumo de chocolate amargo tem aumentado devido sua característica funcional, provocado pela presença de substâncias benéficas a saúde, principalmente os flavonóis e essencialmente pela sua capacidade antioxidante. Já o chocolate ao leite sempre teve um alto consumo devido ao seu sabor suave e textura cremosa, no entanto contém uma menor porcentagem de cacau. O objetivo do trabalho é permitir a comparação de concentração de polifenóis que estão identificados no chocolate amargo, meio amargo e ao leite, e saber quais benefícios de seu consumo, a fim de fazer a orientação correta de seu consumo. Foi realizado a revisão integrativa, através de pesquisas de artigo, dos últimos 20 anos, buscados pelas palavras: chocolate, polifenóis e benefícios do chocolate, nas bases de dados Scielo e PubMed. Os compostos fenólicos que são encontrados nas sementes de cacau, são principalmente os taninos e os flavonoides, sendo os mais abundantes a catequina e a epicatequina. Os polifenóis, na presença de carboidratos e proteínas se complexam e geram a sensação de adstringência e amargor do chocolate, o que muitas vezes não é desejável. Portanto, as sementes do cacau passam por um pré-processamento, com o objetivo de eliminar essa sensação, o que acaba levando a perda de parte das suas propriedades. Por esse motivo, conclui-se que, os chocolates que passam por um menor nível de processamento como o chocolate meio amargo (40-60% cacau) e principalmente o amargo (acima de 70%), apresentam maiores benefícios à saúde, devido a maior preservação dos polifenóis. O consumo adequado do chocolate meio amargo e principalmente amargo, aliado à uma alimentação equilibrada, pode trazer benefícios à saúde de forma a reduzir o processo oxidativo do corpo.

**Palavras-chave:** Polifenóis; Chocolate; Catequina Benefícios