

# Chocolate em Excesso Faz Mal?



Apesar de altamente calórico, e por isso não muito recomendado, o chocolate é um alimento que tem propriedades nutricionais, especialmente os meio-amargos ou amargos, pois contêm mais cacau.

Mas, quando consumido em excesso pode provocar inchaço, náusea, acnes e dores de cabeça. Se você não soube se controlar e está sofrendo os efeitos indesejados, confira cinco dicas para você sobreviver à ressaca de chocolate!

**Dor de cabeça** - O chocolate é bem conhecido por causar dor de cabeça. Alimentos açucarados podem causar o aumento dos níveis de açúcar no sangue, provocando uma crise de enxaqueca dolorosa. Chocolate também contém cafeína, que em si pode ser um gatilho da enxaqueca. Na hora de passar na farmácia, procure remédios que tenham princípios ativos que tratam a causa da enxaqueca, em vez de apenas os sintomas. Sempre lembrando que o ideal é tomar medicamentos somente com orientação médica.

**Sensação de inchaço** - Chocolate pode causar tanto acúmulo de gases como inchaço, principalmente quando consumido em excesso. Isso acontece quando os gases não quebram completamente o alimento. Ele se acumula no estômago e intestinos, criando a barriga distendida e desconfortável. A boa notícia é que a tolerância ao chocolate varia de pessoa para pessoa — você pode ser um dos sortudos que podem comer montanhas do alimento sem desenvolver nenhum sintoma. Se você não tiver tanta sorte, tente algum digestivo natural.

**Fique doce, não doente** - O gosto doce de chocolate pode rapidamente azedar quando você come demais. Náusea é o resultado mais comum. Isso pode acontecer com a ingestão de qualquer alimento, mas é mais comum em alimentos ricos em açúcar. Se você não consegue se controlar, tente comer gengibre para combater o mal estar.

**Redondo como uma bola** - Uma barra de chocolate pode ter mais de 500 calorias. Se você está se sentindo um pouco arredondado depois de um fim de semana de gula, experimente a manga africana. Ela vai suprimir o apetite e evitar que você coma mais chocolate, além de ajudar com a perda de peso e melhorar os níveis de açúcar no sangue.

**Coceira em excesso** - Os alimentos ricos em aminas vasoativas podem desencadear erupções cutâneas, por isso, infelizmente para os amantes de chocolate, sua compulsão pode deixá-lo com a pele vermelha e irritada. Abuse da água termal para tratar a coceira.