



DICAS DO SEU MELHOR AMIGO!

CHOCOLATE E TPM: MITO OU VERDADE?



Quando a vontade de doce bate forte... é o corpo falando ou só costume?

Muita gente jura que o chocolate é o melhor amigo da TPM. Mas será que isso é verdade mesmo ou virou desculpa pra se jogar no açúcar?

É verdade! Durante a TPM, os níveis de serotonina (neurotransmissor ligado ao bem-estar) caem — e o chocolate, principalmente o amargo, pode ajudar a melhorar o humor e aliviar os sintomas.

1) Por que o chocolate ajuda?

- É fonte de triptofano, que estimula a produção de serotonina.
- Possui magnésio, que auxilia no relaxamento muscular e emocional.
- Estimula a liberação de endorfina, promovendo sensação de prazer.

2) Mas tem um detalhe importante:

O excesso de chocolate ao leite ou branco, rico em açúcar e gordura, pode causar picos de glicemia e gerar mais irritabilidade e compulsão.

3) A melhor escolha: Chocolate com 70% de cacau ou mais, em porções moderadas (1 a 2 quadradinhos por dia já são suficientes).

Dica: Se a vontade de doce estiver incontrolável, é sinal de que o corpo pode estar precisando de nutrientes — principalmente magnésio e vitamina B6. Comer de forma equilibrada durante o mês pode ajudar a reduzir esses impulsos.