



ÁREA TEMÁTICA: PESQUISA CIENTÍFICA NA ÁREA UNIVERSITÁRIA  
**O CONSUMO DO CACAU E SUA INFLUÊNCIA NOS NÍVEIS DE  
COLESTEROL - REVISÃO INTEGRATIVA**

**Ellen Mayna Santos Alves**

Discente do curso de Nutrição da Instituição UNINTA Itapipoca-CE;  
Itapipoca – CE

[ellenmayna.em@gmail.com](mailto:ellenmayna.em@gmail.com)

**Camila Oliveira Silva Araújo**

Discente do curso de Nutrição da Instituição UNINTA Itapipoca-CE;  
Itapipoca – CE

[nutri.camila22@gmail.com](mailto:nutri.camila22@gmail.com)

**Rafaela de Lima Gomes Soares**

Docente no Centro Universitário UNINTA Itapipoca-CE;  
Itapipoca – CE

[rafaela.lima.itapipoca@uninta.edu.br](mailto:rafaela.lima.itapipoca@uninta.edu.br)

**Introdução:** O colesterol é um dos lipídios biologicamente mais relevantes e um dos constituintes das membranas celulares, atuando na sua fluidez e na regulação metabólica. Estimativas da OMS destacam que níveis elevados de colesterol sérico causam cerca de 2,6 milhões de mortes e 29,7 milhões de anos de vida perdidos por morte prematura e incapacidades. O cacau apresenta grupos de polifenóis, que contém ação anti-inflamatória, antioxidante e vasodilatadora. Estudos relatam que esse composto apresenta resultados positivos quando utilizado para prevenção e tratamento de DCV, possuindo substâncias responsáveis pela modulação do perfil lipídico. **Objetivo:** Analisar na literatura os efeitos que o consumo do cacau pode influenciar no colesterol. **Metodologia:** O estudo foi realizado através de artigos originais nas bases de dados BVS e MEDLINE publicados nos últimos cinco anos, com a combinação dos seguintes descritores “Chocolate” AND “Colesterol” em língua portuguesa e inglesa. Sendo os critérios de inclusão aqueles que apresentam em seu título a relação do cacau e sua influência ao colesterol e perfil lipídico, e os critérios de exclusão os estudos repetidos e que não possuíam em foco o assunto procurado. **Resultados:** A amostra inicial dos artigos encontrados na BVS foi de 13 artigos, sendo 12 deles descartados pelos critérios de inclusão e exclusão. Já na base de dados MEDLINE, foram encontrados 36 artigos, onde



33 deles foram descartados pelos critérios propostos. Sendo assim, foram utilizados 05 artigos. Diante dos artigos analisados, o grupo de indivíduos que consumiram cerca de 220mg de flavonoides contidos no cacau em pó ou chocolate amargo durante 4 semanas obtiveram o aumento do HDL em níveis consideráveis, além da significativa diminuição do colesterol total, LDL e triglicérides, diferentemente do grupo que consumiu uma menor dosagem, onde não foram observadas nenhuma diferença neste mesmo período de tempo. **Conclusão:** O consumo de subprodutos do cacau, enriquecidos com fibras alimentares, nutrientes bioativos, principalmente os flavonoides, e níveis de açúcar diminuídos, obteve uma melhora no perfil lipídico, aumentando o HDL e diminuindo o colesterol total de indivíduos que apresentavam DCV.

**Descritores:** Cacau; Colesterol; Theobroma cacao.

## Referências

1. DAVINELLI, S et al. Short-term supplementation with flavanol-rich cocoa improves lipid profile, antioxidant status and positively influences the AA/EPA ratio in healthy subjects. **The Journal of Nutritional Biochemistry**, 2018. <https://doi.org/10.1016/j.jnutbio.2018.07.011>
2. MALTA, D.C. et al. Prevalência de colesterol total e frações alterados na população adulta brasileira: Pesquisa Nacional de Saúde. **Rev Bras Epidemiol**, 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/1980-549720190005.supl.2>
3. PAZZINATO, K.; CARDOSO, C. K. DE S. Efeitos dos flavonoides do cacau na prevenção e no tratamento de doenças cardiovasculares: uma revisão de literatura. **Rev Ciên Med**, 2019; 28(2):85-98. <http://dx.doi.org/10.24220/2318-0897v28n2a4457>
4. SANTOS, H. O.; MACEDO, R. C.O. Cocoa-induced (Theobroma cacao) effects on cardiovascular system: HDL modulation pathways. **Clinical Nutrition ESPEN**, Elsevier Ltd, 2018. <https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2018.06.001> .
5. SARRIÁ, B. et al. Cocoa colonic phenolic metabolites are related to HDL-cholesterol raising effects and methylxanthine metabolites and insoluble dietary fibre to anti-inflammatory and hypoglycemic effects in humans, **PeerJ**, 2020. <https://doi.org/10.7717/peerj.9953>