

# Cacau 100% Puro e Flavanóis, Óxido Nítrico e Vasodilatação Cerebral

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 28/04/2026

Guia de alimentação saudável e gastronomia funcional pelo farmacêutico-bioquímico Cristiano Ricardo, unindo bioquímica dos alimentos, técnicas de preparo e receitas práticas.

Versão online e eventuais atualizações:

<https://cristianoricardo.com/post/cacau-100-puro-flavanois-oxido-nitrico-e-vasodilatacao-cerebral-2026-04-28>

O cacau genuíno (sem alcalinização holandesa pesada e sem açúcar) é uma das fontes mais concentradas de procianidinas e epicatequinas da botânica médica.

## Estímulo à Enzima Óxido Nítrico Sintase Endotelial (eNOS)

Os flavanóis do cacau induzem as células endoteliais a liberarem óxido nítrico gasoso, relaxando as artérias, diminuindo a pressão arterial e melhorando o fluxo de sangue oxigenado para o cérebro.

## Riqueza ímpar em Magnésio Bioquímico

O cacau é abundante em magnésio natural, mineral cofator de mais de 300 reações enzimáticas energéticas e neurotransmissoras.

## Receita do Farmacêutico-Bioquímico: Creme Trufado Funcional de Abacate e Cacau

Ingredientes: 1 abacate maduro (manteiga); 3 colheres (sopa) de cacau 100% em pó; 2 colheres de mel cru ou 4 tâmaras sem caroço amolecidas em água morna; 1 pitada de sal marinho; raspas de laranja.

Preparo: Bata tudo no processador ou liquidificador potente até formar um creme denso e aveludado idêntico a uma musse de chocolate nobre. Sirva gelado.

Cozinha Funcional & Bioquímica dos Alimentos — Cristiano Ricardo

Farmacêutico-Bioquímico · Nutrição Baseada em Evidências, Técnicas de Cocção e Saúde Integrativa · Publicação de 28/04/2026 às 03:20.

Conteúdo educativo. A saúde começa na qualidade dos ingredientes e na sabedoria biológica do preparo diário.