**2. Bem-estar**   
A sensação de bem-estar causada pelo chocolate encontra respaldo na ação da endorfina e da dopamina, relacionadas ao relaxamento. Alguns cientistas afirmam que a delícia é capaz de aumentar a produção dessas substâncias.

**3. Fluxo arterial**   
Estudos mostram que o consumo do chocolate amargo melhora o fluxo arterial e faz bem à saúde cardiovascular por diminuir a tendência de coagulação das plaquetas e de obstrução dos vasos sanguíneos. Ajuda a diminuir os níveis de LDL (colesterol ruim).

**4. Saúde do coração**   
O chocolate tem efeitos benéficos para o coração. Cientistas da Universidade de Linkoping, na Suécia, descobriram que a versão amarga (rica em cacau) inibe uma enzima no organismo conhecida por elevar a pressão arterial. O resultado positivo é atribuído às catequinas e procianidinas, antioxidantes encontrados na iguaria.

**5. Saúde cerebral**   
O chocolate amargo pode reduzir os danos cerebrais após um acidente vascular cerebral, segundo um estudo da Universidade Johns Hopkins, nos Estados Unidos. Os cientistas descobriram que um composto chamado epicatequina protege as células nervosas. Os testes foram realizados em ratos e a equipe espera que os efeitos possam ser aplicados em seres humanos.

**6. Na gravidez**   
Chocolate durante gravidez pode ajudar a prevenir a pré-eclâmpsia (hipertensão). Uma pesquisa da Universidade Yale, nos Estados Unidos, sugere que mulheres que saboreiam a delícia ao menos cinco vezes por semana estão 40% menos propensas a desenvolver o problema do que aquelas que a consomem menos de uma vez. O composto teobromina, encontrado principalmente nas variedades amargas e meio-amargas, pode ser o responsável pelo benefício.

**7. Ataques cardíacos**   
Pessoas que sobreviveram a ataques cardíacos e comem chocolate podem reduzir o risco de morrer por problemas do coração, segundo pesquisa realizada na Suécia. Testes mostraram que saborear o produto duas vezes por semana resultou em 66% menos chances de morrer de doença cardíaca e uma vez por semana reduziu o risco quase pela metade. Isso porque a delícia é rica em antioxidantes, que nos protege do envelhecimento causado pelos radicais livres.

**8. Dores**   
Ingerir chocolate pode aliviar dores, de acordo com um estudo da Universidade de Chicago, nos Estados Unidos. A distração de comer ou beber por prazer atuaria como um analgésico natural. Os testes foram realizados em ratos, mas os pesquisadores acreditam que o mesmo efeito ocorra em pessoas.

**9. Beleza**   
O chocolate é um aliado da beleza também. Está presente em banhos de ofurô, massagens, máscaras e outros cosméticos. Além do alto poder hidratante, o produto combate os radicais livres, evitando a oxidação das células.

**10. Desgaste físico**   
Dois levantamentos realizados por cientistas da Universidade do Texas, nos Estados Unidos, concluíram que leite com chocolate é a melhor bebida para se recuperar da atividade física. Os benefícios estariam na quantidade de carboidratos e proteínas da mistura.