

A mayor consumo de chocolate menor grasa corporal

► Investigadores de la Universidad de Granada desmontan la creencia de que este alimento engorda

M. MORENO
MADRID

Los adictos al chocolate pueden respirar tranquilos. Un equipo de investigadores de la Universidad de Granada ha desmontado científicamente la vieja creencia de que comer una onza de chocolate o un bombón puede aumentar esos molestos michelines. El estudio demuestra que un alto consumo de este producto está asociado a niveles más bajos de grasa total (la de todo el cuerpo) y central (abdominal). Y ello, con independencia de si se practica o no actividad física y de la dieta que siga, entre otros factores, según el estudio.

El trabajo, realizado por investigadores de la Facultad de Medicina y de la de Ciencias del Deporte, ha sido publicado esta semana en la revista «Nutrition». Los científicos analizaron si un mayor consumo de chocolate se asocia con un mayor o menor índice de masa corporal, así como otros indicadores de grasa corporal total y central en los adolescentes que participaron en el estudio.

Los resultados del trabajo, en el que participaron 1.458 adolescentes de entre 12 y 17 años, mostraron que un mayor consumo de chocolate se asoció con niveles más bajos de grasa total y central. Estos resultados fueron independientes del sexo, la edad, la inges-



La grasa se acumula en caderas y abdomen

EFE



ta energética total, la ingesta de grasas saturadas, fruta y verdura, el consumo de té y café, y la actividad física de los participantes.

Según la autora principal del artículo, Magdalena Cuenca García, aunque el chocolate está considerado como un alimento con un alto aporte energético (al ser rico en azúcares y grasas saturadas), «recientes estudios realizados en adultos sugieren que su consumo se asocia con un menor riesgo de trastornos cardiometabólicos». De hecho, el chocolate es un alimento rico en flavonoides (especialmente cate-

quinas), que proporcionan múltiples propiedades saludables. En concreto, es un buen antioxidante, antitrombótico y antiinflamatorio, tiene efectos antihipertensivos y puede ayudar a prevenir la cardiopatía isquémica.

Recientemente, otro estudio de carácter transversal desarrollado en adultos por científicos de la Universidad de California observó que una mayor frecuencia en el consumo de chocolate también se asocia con un menor índice de masa corporal. Este efecto podría deberse, en parte, a la influencia de las catequinas sobre la producción de cortisol y la sensibilidad a la insulina ambas, relacionados con el sobrepeso y la obesidad.

MEDIO CENTENAR DE PERSONAS MUEREN AL DÍA POR SOBREDOSIS

Estados Unidos endurece el acceso a los analgésicos

MARÍA G. PICATOSTE
CORRESPONSAL EN NUEVA YORK

La Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA) recomendó el jueves el endurecimiento de los controles que actualmente regulan la prescripción y compra de ciertos fármacos analgésicos. En concreto, la FDA anunció que en las próximas semanas enviará una solicitud al Departamento de Salud y Servicios Sociales de EE.UU. (HHS) para que reclasifique todos los medicamentos cuya composición incluya la hidrocodona, un opioide semisintético usado en pro-

ductos analgésicos como la vicodina. La intención de esta agencia es que los cambios entren en vigor en 2014.

La FDA ha pasado los últimos años evaluando cuál es el uso apropiado de los fármacos opioides. Este análisis se volvió más urgente después de que detectase que los abusos en cuanto a su consumo y el uso incorrecto de estos medicamentos era cada vez más frecuente. Según el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC), 100 personas fallecen al día en EE.UU. por sobredosis, de los cuales cerca de la mitad lo hacen a causa de potentes analgésicos. Este centro señaló además



Opioides y analgésicos

ABC

que los fármacos opioides estuvieron relacionados en la sobredosis de 14.800 personas en 2008, un número mucho mayor al de muertes por consumo de cocaína y heroína combinados.

INTERRUPCIÓN DEL EMBARAZO

Gallardón presentará la ley del aborto «en semanas»

A. I. S.

El titular de Justicia, Alberto Ruiz-Gallardón, admitió ayer que tampoco podrá cumplir su última previsión de presentar el anteproyecto de ley del aborto este mes de octubre aunque confió en poder hacerlo en «unas semanas». El ministro se justificó en el «enorme esfuerzo legislativo» que está realizando su departamento de gobierno al elaborar simultáneamente varios proyectos pero aseguró que el texto que regulará la interrupción del embarazo está «avanzadísimo» y solo restan «algunas profundizaciones».

BREVES

El Papa Francisco pide «atención y afecto» a los matrimonios separados

En su audiencia al Pontificio Consejo de la Familia, el Papa pidió ayer «atención y afecto» a las familias en dificultades, «a los matrimonios en crisis y a los ya separados. Queremos estar muy cerca de todos». El Santo Padre subrayó que «el amor matrimonial y familiar revela claramente la vocación de la persona humana a amar de modo único y para siempre».

Uno de cada cinco conductores no respeta la distancia de seguridad al adelantar a un ciclista

Uno de cada cinco conductores no respeta la distancia mínima de seguridad (de un 1,5 metros) cuando adelanta a un ciclista, a pesar de que el momento del adelantamiento es uno de los más peligrosos para este colectivo, según un informe del Centro de Estudios Ponle Freno-Axa de Seguridad Vial.

Cae el uso del móvil entre los adolescentes

La crisis ha hecho mella en el acceso a los móviles por parte de los adolescentes. Según las últimas estadísticas del INE, pese a que la proporción de uso de las tecnologías por parte de los menores es «muy elevada» (uno de cada diez), se ha producido una reducción en el porcentaje de adolescentes con teléfono móvil de 2,8 puntos respecto al año anterior.