

## Confirmado: El chocolate no engorda

[inShare](#)



**(Aeronoticias).**- ¿Cuántas veces hemos oído lo de que no podemos comer mucho chocolate porque engorda? Pues ahora y gracias a la investigación de la Universidad de Granada todos los golosos podrán disfrutar de este placer, ya que según este estudio un alto consumo de chocolate está asociado a niveles más bajos de grasa total y central. Todo con independencia de si se realiza o no actividad física y de la dieta que se siga.

Los investigadores, miembros de la Facultad de Medicina y de la de Ciencias del Deporte, 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.

Para ello, contaron con la participación de 1.458 adolescentes de entre 12 y 17 años, englobados dentro del estudio llamado Helena, un proyecto financiado por la Unión Europea sobre los hábitos alimentarios y el estilo de vida de los jóvenes de nueve países europeos, entre ellos España.

Los resultados de la investigación muestran que un mayor consumo de chocolate está asociado con niveles más bajos de grasa total y central, independientemente del sexo, edad, madurez sexual, tipo de dieta, consumo de té y/o café y la actividad física que se realice.

Magdalena Cuenca García, autora principal del artículo en la revista Nutrition –donde se ha publicado el estudio- explica que el chocolate aunque está considerado como un alimento con un alto aporte energético por 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 que proporcionan múltiples propiedades saludables: antioxidante, antitrombótico y antiinflamatorio, tiene efectos antihipertensivos y puede ayudar a prevenir la cardiopatía isquémica, según los investigadores.

Fuente: **antena3**

[inShare](#)