



lunes, 28 de octubre de 2013

Buscar en Ibercampus ☐ en Google | Consejo Editorial | Quienes Somos | Ideario | Contacto | Tarifas Publicitarias | Suscribirse | RSS

Secciones

Políticas
Políticas de inclusión
I+D+i
Capital humano
Economía
Cultura
Estrategias verdes
Salud
Sociedad
Deportes
Debates
Entrevistas
Educación
Becas & prácticas
Empleo y Formación
Iberoamérica
Tendencias jóvenes
Empresas y RSC
Universidades
Convocatorias
Consumo
El Tiempo

Empresas y RSC

ABERTIS
ACCIONA
ACERINOX
ACS
AMADEUS
ARCELORMITTAL
BANCO POPULAR
BANCO SABADELL
BANCO SANTANDER
BANKINTER
BBVA
BME
CAIXABANK
DIA
EBRO FOODS
ENAGAS
ENDESA
FCC
FERROVIAL
GAS NATURAL
GRIFOLS
IAG (IBERIA+BA)
IBERDROLA
INDITEX
INDRA
JAZZTEL
MAPFRE
MEDIASET
OHL
REE
REPSOL
SACYR VALLEHERMOSO
TÉCNICAS REUNIDAS
TELFÓNICA
VISCOFAN

Universidades

pinchar en cada comunidad para encontrar el centro

Andalucía
Aragón



SALUD

Estudio de la UGR

A más chocolate, menos grasa corporal



Investigadores de la Universidad de Granada han desmontado científicamente la vieja creencia de que comer chocolate engorda. Es más, un alto consumo de chocolate está asociado a niveles más bajos de grasa en todo el cuerpo, independientemente de si se practica o no actividad física o de la dieta que se siga.

Redacción

28 de octubre de 2013

Enviar a un amigo



Seguir a @IbercampusES

La revista [Nutrition](#) publica esta semana un estudio, realizado por expertos de la **Universidad de Granada (UGR)**, en el que analiza cómo influye el consumo de

chocolate en los niveles de grasa total (la grasa acumulada en todo su cuerpo) y central (abdominal).

Este trabajo, que **desmonta la vieja creencia de que comer chocolate engorda**, tomó como muestra a los adolescentes que participaron en el estudio HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence), que analiza los **hábitos alimentarios de los jóvenes de nueve países europeos**, entre ellos España.

Los resultados, 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**, según lo estimado por el índice de masa corporal, el **porcentaje de grasa corporal** (obtenido a partir de plicometría e impedancia bioeléctrica, dos técnicas de medición) y el **perímetro de cintura**.

Es importante destacar que estos datos **fueron independientes del sexo, la edad, la madurez sexual, la ingesta energética total, la ingesta de grasas saturadas**, fruta y verdura, el consumo de té y café, y la actividad física de los participantes.

MÁSTER EXECUTIVE MÁSTER EN DIRECCIÓN EMPRESARIAL

1º en Andalucía
Acreditación Executive MBA Council (EEUU)

(+)ter
Aprende a ser más

MÁS INFORMACIÓN



Blogs

Vanity Fea
Cincuenta comentarios sobre la huelga obligatoria
José Ángel García Landa

Humor y Comunicación Política
Una gran noticia: la ANECA (tal como está) desaparece
Felicísimo Valbuena

El Envés
Ritual de la felicidad
José Carlos García Fajardo

Inclusión financiera
Palabra de Nobel: ¿Contribuyen las finanzas a una sociedad más justa?
Carlos Trias

Maestro Ciruela
Maite Lavado: "La misión bibliotecaria es igual en el mundo digital"
Hipólito M. Clavero

Transitar por Eurolandia
La SAREB, ¿un banco malo o un hospital inmobiliario? (1)
Donato Fernández Navarrete

Infolítico
Tres descentralizaciones y un pacto necesario
Gustavo Matías

Proyectos de futuro
Dificultades para entrar en el entorno laboral
Ellen Howard

¿Quiere un blog propio y leído en todas las universidades? Infórmese aquí

Libros y Tesis

LIBROS

Exclusiones. José García Molina

Vigilancia líquida. Zygmunt Bauman y David Lyon

América Latina Emergente. Ramón Casilda

Neuromarketing. Néstor Braido

El pensamiento lateral. Edward de Bono

rEDUvolution. María Acaso

Asturias
Canarias
Cantabria
Castilla la Mancha
Castilla y León
Cataluña
Comunidad Valenciana
Extremadura
Galicia
Islas Baleares
La Rioja
Madrid
Murcia
Navarra
País Vasco

de los participantes.

Como explica la autora principal de este 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 catequinas), que proporcionan múltiples propiedades saludables: “Es un gran antioxidante, **anti-trombótico y anti-inflamatorio**, tiene efectos anti-hipertensivos y puede ayudar a prevenir la cardiopatía isquémica”.

Asimismo, otro estudio de carácter transversal desarrollado en adultos por científicos de la Universidad de California (EE UU) observó que **una mayor frecuencia en el consumo de chocolate también se asocia con un menor índice de masa corporal**. Además, estas cifras se confirmaron en un estudio longitudinal en mujeres que siguieron una dieta rica en catequinas.

Según los expertos, 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.

No solo importa el impacto calórico

Los científicos de la UGR han querido ir más allá, y analizar lo que **ocurre con el consumo de chocolate en una edad tan crítica como la adolescencia**. El estudio contempla un número elevado de medidas corporales, una medida objetiva de la actividad física y un detallado registro dietético.

Los autores destacan que el impacto biológico de los alimentos no debe ser evaluado solo en términos calóricos. “Las investigaciones epidemiológicas más recientes están centrando su atención en estudiar la relación entre **determinados alimentos y los factores de riesgo** para el desarrollo de enfermedades crónicas, incluyendo el sobrepeso o la obesidad”.

Con todo, los investigadores insisten en la necesidad de ser moderados en el consumo de chocolate. “En cantidades moderadas, **el chocolate puede ser bueno, como ha demostrado nuestro estudio**. Pero un consumo excesivo resulta, sin duda, perjudicial. Como se suele decir: demasiado de algo bueno, ya no es bueno”.

Los científicos apuntan que sus hallazgos “tienen también importancia desde el punto de vista clínico, ya que contribuyen a **entender los factores que subyacen en el control y mantenimiento del peso óptimo**”.



Madrid

Lunes 28

11.8° 19.1°

5%

Martes 29

8° 15.2°

4%

Miércoles 30

5.7° 14.7°

3%

Jueves 31

4.4° 14.4°

3%

Viernes 01

4.6° 15.4°

3%

Sábado 02

7° 15.3°

10%

Domingo 03

8° 15.7°

41%

cambiar

WeatherPro iPhone

WeatherPro iPad

WeatherPro Android

TESIS Y TESISINAS

Lo más leído

- El príncipe, en el Congreso de empresa familiar, en la agenda de Ibercampus para el 28 de octubre
- Cincuenta comentarios sobre la huelga obligatoria
- Los autónomos crean 44.000 empleos hasta septiembre
- Descubren 11 nuevos genes asociados al Alzheimer
- Prueban la ‘existencia de Dios’ con un MacBook
- ¿Son las tasas de intercambio necesarias para la eficacia del mercado de pagos?
- Otro recorte para los funcionarios: ahora en la asistencia médica
- Karen Márquez: "Neurociencia y tecnología pueden reducir las tasas de abandono escolar"
- Las grandes fortunas, cada vez menos españolas
- Rubalcaba y Rodríguez asumen la exigencia de explicaciones al Gobierno tras la huelga general

Otros asuntos de Salud

✓ Descubren 11 nuevos genes asociados al Alzheimer

✓ Otro recorte para los funcionarios: ahora en la asistencia médica

✓ La crisis es un factor de riesgo cardiovascular de primer nivel

✓ Se reducen en un 90% las toxinas tras la ley antitabaco

✓ Una proteína de la leche materna neutraliza el virus del Sida

✓ El sueño es reparador cuando lava el cerebro

✓ Análisis de sangre detectarán cáncer de pulmón

✓ Un nuevo concepto de vacuna para el VIH induce una prometedora respuesta en personas sanas

✓ La inestabilidad laboral incrementa las probabilidades de sufrir bruxismo

✓ Detectan supresiones de genes en individuos con autismo

✓ La pérdida de peso se paraliza a partir del sexto mes

✓ Detectan una proteína relacionada con los problemas de fertilidad

✓ Las españolas consumen más proteínas y menos hidratos de carbono de lo recomendado

✓ Investigan el uso de un antidepresivo para combatir el cáncer de pulmó

✓ España, sinónimo de sedentarismo

✓ Los ejercicios de fuerza en mayores de 90 años son beneficiosos

✓ Confirman que el consumo de frutas y verduras reduce el riesgo de mortalidad

✓ Menos niveles de testosterona, más riesgo para el corazón

✓ Aumenta un 20% la incidencia de enfermedad mental por culpa de la crisis

✓ El matrimonio favorece la cura del cancer