

» Se derrumba el mito, el chocolate no engorda

25 octubre 2013

Sección: [Notas del día](#), [SALUD Y CIENCIA](#)



El chocolate se encuentra entre los alimentos que más tememos por su grasa.

- *Un grupo de científicos españoles llegó a desmitificar la creencia de que su consumo puede culminar en obesidad.*

Un equipo de investigadores de la Universidad de Granada (España), asegura haber desmontado científicamente la vieja creencia de que comer chocolate engorda, publica la revista Nutrition.

Y es que según sus indagaciones, el consumo de chocolate está asociado a niveles más bajos de grasa acumulada en el cuerpo, independientemente de la dieta y del ejercicio físico.

“El estudio es quizá el más amplio y mejor controlado realizado hasta la fecha, además de ser el primero realizado sobre población adolescente”, indicaron los investigadores.

De hecho, otros estudios han demostrado que el chocolate es un gran antioxidante, antitrombótico y antiinflamatorio; además tiene efectos antihipertensivos y puede ayudar a prevenir la cardiopatía isquémica.

“En cantidades moderadas, el chocolate puede ser bueno, como ha demostrado nuestro estudio. Pero un consumo excesivo resulta, sin duda, perjudicial”, recalcaron.

Artículos Relacionados