



AUTOMOTOR PREMIUM



SALUD

El chocolate no engorda

Un estudio realizado por la Universidad de Granada desmonta este mito e incluso demuestra que un alto consumo de cacao está asociado a niveles más bajos de grasa total

27.10.13 - 11:05 - LUCÍA PALACIOS | MADRID



Imagen de una caja de bombones. / Archivo

Existe una regla no escrita que dice que todo lo bueno o es pecado o engorda. Pero al menos parece que uno de los grandes y sencillos placeres ni ofende a Dios ni aumenta los números de la báscula. Hablamos del chocolate.

La Universidad de Granada acaba de llegar a una conclusión que para muchos supone un gran alivio: un grupo de investigadores de su Facultad de Medicina y de la de Ciencias del Deporte ha demostrado que un alto consumo de chocolate, en contra de lo que se piensa, está asociado a niveles más bajos de grasa, tanto en todo el cuerpo como en la zona abdominal. Y eso de forma independiente a si el sujeto practica deporte o no y de la dieta que siga.

En este estudio, que se ha publicado esta semana en la revista 'Nutrition', han participado un total de 1.458 adolescentes de entre 12 y 17 años de nueve países europeos, entre ellos España. Los resultados mostraron que un mayor consumo de chocolate se asoció con niveles más bajos de grasa total y central. Y que no tenía nada que ver con el 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.

Esta investigación realizada en jóvenes, la primera hasta ahora, viene a apoyar otra hecha recientemente en la Universidad de California en personas adultas y que llegó a la misma conclusión: una mayor frecuencia en el consumo de chocolate también se asocia con un menor índice de masa corporal.

Este grupo de científicos granadino resalta otra serie de cualidades del chocolate: su consumo también se relaciona con un menor riesgo de trastornos cardiometabólicos. Asimismo, es un alimento rico en flavonoides (especialmente catequinas), que proporcionan múltiples propiedades saludables: es un buen antioxidante, antitrombótico y antiinflamatorio, tiene efectos antihipertensivos y puede ayudar a prevenir la cardiopatía isquémica.

Los investigadores quieren destacar con este estudio que el impacto biológico de los alimentos no debe ser evaluado solo en términos calóricos, pues como ha quedado claro, el chocolate, pese a ser un producto rico en azúcares y grasas saturadas, puede ser beneficioso para ciertas cosas. Eso sí, siempre con un consumo moderado.

TAGS RELACIONADOS

chocolate, engorda

Publicidad



¿Un iPhone nuevo por 17€?

Compradores españoles consiguen hasta un 80% de descuento usando un sorprendente truco
www.megabargains24.com



¡Certificate en Google!

Hazte Experto en Google Adwords y Despega tu Carrera. ¡Apúntate a la Sesión Informativa!
www.iconversity.com



Inglés en el extranjero

Estudia inglés en Kaplan y vive una experiencia única
www.Kaplan.do/ingles



El movil más competitivo

Con las Apps más exclusivas. Mapas y GPS gratis. Música en streaming con Mix Radio.
www.nokia.com/es-es/



El Ofertón de Jazztel

Ahora en tu móvil minutos ilimitados por 10€/mes al contratar tu ADSL
www.jazztel.es