

Ligan consumo de chocolate con nivel bajo de grasa

Independiente de la practica de actividad física o del tipo de dieta, comer chocolate no provoca tener kilos de más

SUMEDICO

México, D.F. 29 de octubre de 2013

Cuántas veces hemos dicho no a una rica barra de chocolate, por pensar que al consumirlo nos puede provocar a subir los kilos que tanto nos ha costado bajar. Investigadores de la Universidad de Granada, en España, han hecho una demostración científica que desmiente esa creencia.

De acuerdo al artículo que publican en la revista *Nutrition*, señalan que un alto consumo de chocolate está asociado a niveles más bajos de grasa total (la que se acumula en todo el cuerpo) y central (la que se acumula en el abdomen).

Estos resultados los obtuvieron luego de estudiar a 1.458 adolescentes entre 12 y 17 años. El grupo de investigadores analizó si un mayor consumo de chocolate se asocia con un mayor o menor índice de grasa corporal.

Los resultados que obtuvieron señalan que a mayor consumo de chocolate, menor nivel de grasa total y abdominal y 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.

El proyecto que lidera Magdalena Cuenca García, se llama Helena (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence), es financiado por la Unión Europea y estudia los hábitos alimentarios y el estilo de vida de los jóvenes de nueve países europeos.

Otros beneficios

Al ser rico en azúcares y grasas saturadas, el chocolate es considerado como un alimento con alto aporte energético, pero recientes investigaciones, realizadas en adultos, encontraron que su consumo moderado no es malo.

Un estudio, refiere Magdalena Cuenca, señala que el consumo de chocolate se asocia con un menor riesgo de trastornos cardiometabólicos. 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".

Otro estudio, desarrollado también 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. Estos resultados se confirmaron en un estudio longitudinal en mujeres que siguieron una dieta rica en catequinas. 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.