

El chocolate no engorda, concluye estudio español



MAS DE Salud

El chocolate contrario a lo pregonado por años no engorda, concluye un estudio dado a conocer por investigadores de la Universidad de Granada, de España y que se publicara en la revista Nutrition.

El estudio demuestra que un alto consumo está asociado a niveles más bajos de grasa total (la de todo el cuerpo) y central (abdominal). Y ello, con independencia de si se practica o no actividad física y de la dieta que siga, entre otros factores, indica un reporte de la agencia EFE. Informa que en el estudio participaron 1.458 adolescentes de entre 12 y 17 años.

El informe establece que los investigadores de la Facultad de Medicina y de la de Ciencias del Deporte centraron su estudio a analizar 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 que participaron en el mismo.

El proyecto "Helena" fue financiado por la Unión Europea sobre los hábitos alimentarios y el estilo de vida de los jóvenes de nueve países europeos, entre ellos España.

Contrario a lo que se creía, esta investigación mostró que un mayor consumo de chocolate se asoció con niveles más bajos de grasa total y central.

Las conclusiones indica que los resultados 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.

En otro estudio de carácter transversal desarrollado 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. Sus resultados se confirmaron en un estudio longitudinal en mujeres que siguieron una dieta rica en catequinas.

Ver más en: <http://www.20minutos.es/noticia/1959268/0/estudio-desmonta/idea/chocolate-engorda/#xtor=AD-15&xts=467263>