

¡Una dulce noticia! Estudios científicos desmontan la creencia de que el chocolate engorda



[comentarios 5](#)

Para los que somos golosos, hay noticias que te alegran el día y te hacen esbozar una sonrisa acordándote de todas aquellas veces que cerraste los ojos ante una tableta de chocolate por temor a engordar. Pues bien, a partir de ahora y tras leer el **estudio llevado por la Universidad de Granada**, yo como “chocoadicta” confieso no pienso renunciar a esa onza de chocolate que tantas veces me apetece.

El trabajo ha sido realizado por investigadores de la **Facultad de Medicina y de las Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada** y ha aparecido publicado esta semana por la revista “Nutrition”.

En él se demuestra que **un alto consumo de chocolate está asociado a niveles de grasa corporal más bajos**, tanto en la grasa total o de todo el cuerpo, como la central o del abdomen, e independientemente de si se realiza actividad física o no.

Este estudio llamado **HELENA** sobre hábitos alimenticios y estilo de vida, ha sido financiado por la Unión Europea y en él participaron casi 1500 jóvenes de edades comprendidas entre los doce y diecisiete años de nueve países comunitarios, entre ellos el nuestro. Estudios realizados independientemente del sexo, la edad, ingesta energética total y actividad física de los participantes.

En él su autora principal, **Magdalena Cuenca García**, nos explica que aunque el chocolate está considerado como un alimento de alta energía, tras estas recientes investigaciones se ha demostrado que “su consumo se asocia con un menor riesgo de trastornos cardiometabólicos”, tal y como cita la científica.

El chocolate es un alimento rico en flavonoides, sobre todo catequinas, a las cuales se les atribuye propiedades saludables tales como **antioxidantes, antitrombóticas y antiinflamatorias**. Corroborando otro estudio de carácter transversal desarrollado en adultos por científicos de la Universidad de California en donde se observó que una mayor frecuencia en el consumo de chocolate también se asocia con un menor índice de masa corporal.

A pesar de todo esto, los científicos de la Universidad de Granada 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”. Esta claro, pero de momento me ha alegrado el fin de semana esta dulce noticia.

Imagen | [Grilledahi](#)

Más información | [Universidad de Granada](#)

Vía | [La Voz de Galicia](#)

En Directo al Paladar | [Chocolate, un ingrediente controvertido en nuestros platos](#)

En Directo al Paladar | [Diferencias nutricionales entre el chocolate negro y blanco](#)