

Se desmonta la creencia: ¡el chocolate NO engorda!

Por | 26/10/2013 - 14:42

Enlaces relacionados

[Un estudio de la UGR desmonta científicamente la vieja creencia de que el chocolate engorda \(25/10\)](#)

[Desmonta científicamente la vieja creencia de que el chocolate engorda \(25/10\)](#)

[Un estudio de la UGR desmonta científicamente la vieja creencia de que el chocolate engorda \(25/10\)](#)

MADRID, 26 (CHANCE) A partir de ahora, adiós al cargo de conciencia cada vez que comas chocolate. Siempre que alguien empieza una dieta o tiene intención de adelgazar tiene en su mente la idea de decir adiós a los bombones, las tabletas o helados de chocolate. Pero eso ya no volverá a ocurrir.

MADRID, 26 (CHANCE)

A partir de ahora, adiós al cargo de conciencia cada vez que comas chocolate. Siempre que alguien empieza una dieta o tiene intención de adelgazar tiene en su mente la idea de decir adiós a los bombones, las tabletas o helados de chocolate. Pero eso ya no volverá a ocurrir.

Un equipo de investigadores de la Universidad de Granada ha destruido la creencia de que comer chocolate engorda. Según el periódico ABC, El estudio ha demostrado que un alto consumo de chocolate está relacionado a niveles bajos de grasa total, relativa a todo el cuerpo, y central, de tipo abdominal.

Independientemente del ejercicio físico realizado o la ingesta de grasas saturadas, fruta o verdura, 1458 adolescentes entre 14 y 17 años se sometieron al experimento, demostrando que el consumo de chocolate no influía en el aumento de masa corporal.

Este alimento contiene un alto aporte energético que puede tener multitud de propiedades saludables: antioxidante, antitrombótico o antiinflamatorio... son algunas de las muchas características de este manjar. Además de esto, tiene efectos antihipertensivos, por lo que también es beneficioso para nuestro corazón.

Esto tampoco significa que ahora podamos ponernos a comer chocolate como locos, ya que el secreto para mantener un peso saludable es el de llevar una dieta equilibrada, acompañada de un poco de ejercicio.

El sabor dulce del chocolate siempre ha sido como una especie de tentación para los golosos paladares, pero ahora los "chocolateadictos" podrán disfrutar de este pequeño placer sin ningún tipo de remordimiento. Siempre que sea con moderación, que luego los atracones siempre pasan factura.