

Fin del mito: el chocolate no engorda

Salud lunes 28 de oct 2013, 10:05am - nota 3 de 4

Por: EL SIGLO DE TORREÓN

Un estudio mostró que "un mayor consumo de chocolate se asoció con niveles más bajos de grasa total y central, según lo estimado por el índice de masa corporal, y el perímetro de cintura".
(ARCHIVO)



Durante años, se ha afirmado que el chocolate, considerado un alimento con alto aporte energético, es sinónimo de ganar peso; sin embargo, un nuevo estudio pone fin a ese mito y asegura que, de hecho, el consumo de chocolate está asociado a niveles más bajos de grasa.

Tal estudio fue efectuado por investigadores de la Facultad de Medicina y la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada (Andalucía, España), y en él participaron mil 458 adolescentes de entre 12 y 17 años de edad, que "que mostraron que un mayor consumo de chocolate se asoció con niveles más bajos de grasa total y central, según lo estimado por el índice de masa corporal, y el perímetro de cintura", según informa el portal 24horas.cl.

Los resultados son independientes del género, la edad, la madurez sexual, la ingesta energética total, la ingesta de grasas saturadas, fruta, verdura, consumo de té y café, y la actividad física de los participantes.

De este modo pues, los investigadores han agregado un beneficio más al consumo del chocolate, del que ya se conoce, por ejemplo, que genera un menor riesgo de trastornos cardiometabólicos, gracias a que es rico en flavonoides.

^AC

722 → chocolate consumo de chocolate

pulse: **a** para ver nota anterior, **s** siguiente, **i** para ir al inicio, **f** para ir al final.