

[Tweet](#)

# El chocolate deja de ser un placer prohibido en las dietas

Por [Ppn.com.py](#) - [PPN.com.py](#) - 28/10/2013 - 13:17:00

***El chocolate no engorda. Por lo menos, en dosis razonables. Es la conclusión del estudio de cuatro investigadores de la Universidad de Granada dentro de un gran estudio europeo para combatir la obesidad entre los jóvenes, que arrojó un resultado sorprendente aunque, según ellos, no del todo inesperado: los adolescentes que más chocolate consumían tenían una menor cantidad de grasa acumulada en su cuerpo.***

Unos resultados que, además, ha publicado la prestigiosa revista científica 'Nutrition'. El proyecto europeo se conoce como el Helena (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) y ha estudiado a más de 3000 adolescente de entre 12 y 18 años de nueve países diferentes. En España, en concreto en la Universidad de Granada, sus ejecutores han sido el doctor Jonatan Ruiz y el doctor Francisco Ortega, de la Facultad de Ciencias del Deporte, y la doctora Magdalena Cuenca y el profesor Manuel Castillo, del Departamento de Fisiología de la Facultad de Medicina. El doctor Ruiz explica que se estudió el chocolate como un alimento que normalmente se asocia con la obesidad en adolescentes, midiendo los índices de grasa total -en todo el cuerpo- y grasa central -esto es, en el abdomen, es decir, los michelines- de los 1.458 jóvenes participantes en el estudio. El resultado fue el contrario a lo que siempre se ha supuesto: los que más chocolate comen son los más delgados. Eso, midiendo los índices de grasa con varios métodos diferentes, para mayor seguridad. Ruiz aclara que el chocolate tiene, de forma objetiva, gran cantidad de componentes que ayudan a la salud cardiovascular -antioxidantes, antiinflamatorios, antitrombóticos-, lo que previene la obesidad, algo que estudios anteriores habían constatados en adultos. De hecho, lo que más suele engordar del chocolate comercial son los azúcares y lácteos que se le aplican, y no el chocolate en sí, aunque en este estudio el tipo de chocolate que consumían los adolescentes es el disponible en cualquier tienda, precisamente el que lleva componentes nocivos. Y, sin embargo, el resultado es el que es.

