

Contra los falsos mitos del chocolate

Un equipo de investigadores de la Facultad de Medicina y la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada (UGR) ha desmontado científicamente la vieja creencia de que comer chocolate engorda.

En un artículo publicado en la revista *Nutrition*, sus autores han demostrado que un alto consumo de chocolate está asociado a niveles más bajos de grasa total (esto es, la grasa acumulada en todo su cuerpo) y central (abdominal), independientemente de si el sujeto practica o no actividad física y a la dieta que siga, entre otros factores.

En este trabajo, los científicos analizaron 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 estudio Helena (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence). Se trata de un proyecto, financiado por la Unión Europea, sobre los hábitos alimentarios y el estilo de vida de los jóvenes de nueve países europeos, entre ellos España.

Los resultados de este estudio, en el que participaron 1.458 adolescentes de entre 12 y 17 años, 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, el porcentaje de grasa corporal (obtenido a partir de plicometría e impedancia bioeléctrica, dos técnicas de medición) y el perímetro de cintura. Estos 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.

Como explica la autora principal de este artículo, Magdalena Cuenca García, aunque el chocolate está considerado como un alimento con un alto aporte energético (al ser rico en azúcares y grasas saturadas), "recientes estudios realizados en adultos sugieren que su consumo se asocia con un menor riesgo de trastornos cardiometabólicos".

De hecho, el chocolate es un alimento rico en flavonoides (especialmente catequinas), que proporcionan múltiples propiedades saludables: "es un gran antioxidante, antitrombótico y antiinflamatorio, tiene efectos antihipertensivos y puede ayudar a prevenir la cardiopatía isquémica".

Recientemente, 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. Además, estos resultados se confirmaron en un estudio longitudinal en mujeres que siguieron una dieta rica en catequinas.

Este efecto podría deberse, en parte, a la influencia de las catequinas sobre la producción de cortisol y la sensibilidad a la insulina ambas, relacionados con el sobrepeso y la obesidad.

Con todo, 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. Pero un consumo excesivo resulta, sin duda, perjudicial".