

Guia Medica - Portada

[GuiaMedica.HN](#) » [NUTRICIÓN](#)

« [ANTERIOR](#) [SIGUIENTE](#) »

El chocolate no engorda

Estudio

guiamedica.hn Estados Unidos 2013-10-30 - EFE - redaccion@laprensa.hn

Un equipo de investigadores de la Universidad de Granada ha desmontado científicamente la vieja creencia de que comer chocolate engorda. Su estudio –publicado en la revista Nutrition– demuestra que un alto consumo está asociado a niveles más bajos de grasa total (la de todo el cuerpo) y central (abdominal).

Y ello, con independencia de si se practica o no actividad física y de la dieta que siga, entre otros factores. En el estudio participaron 1,458 adolescentes de entre 12 y 17 años.

Los científicos de la Facultad de Medicina y de la Ciencias del Deporte 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”.

Análisis

Su consumo se asocia con un menor riesgo de trastorno cardiometabólico.

Según la autora principal del 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”.

El chocolate es un alimento rico en flavonoides (especialmente catequinas), que proporcionan múltiples propiedades saludables.

El chocolate es un buen antioxidante, antitrombótico y antiinflamatorio, tiene efectos antihipertensivos y puede ayudar a prevenir la cardiopatía isquémica, según los investigadores.

opciones de texto « [ACHICAR](#) [AGRANDAR](#) »



Comentarios: 0

Se el Primero es escribir un comentario

Tu comentario

(*) dato obligatorio.

Normas de uso

Los campos marcados con (*) deben ser llenados obligatoriamente

Esta es la opinión de los internautas, no de guiamedica.hn

No está permitido verter comentarios contrarios a las leyes hondureñas o injuriantes.

Reservado el derecho a eliminar los comentarios que consideremos fuera de tema.

Una vez aceptado el comentario, se enviará un correo electrónico confirmando su publicación.