

El chocolate y otros alimentos que han superado su mala fama (FOTOS)

De adolescente te decían que si comías chocolate te salían granos. El tiempo y los estudios dermatológicos demostraron que ni el chocolate ni tampoco otros alimentos de dudosa reputación como el chorizo provocaban acné. Después se empeñaron en decirnos que el chocolate engordaba. Y una investigación desvelada la semana pasada por la Universidad de Granada ha concluido que [el consumo de este producto de elevado aporte calórico no está relacionado con el aumento de grasa corporal](#).

La mala fama ha acompañado históricamente a ciertos alimentos, que han pasado largas épocas en el lado oscuro recibiendo críticas y siendo desaconsejados por los médicos.

El chocolate ahora no sólo no engorda ni produce granos sino que está lleno de virtudes. De hecho un informe publicado por la revista Archives of Internal Medicine recogía en 2012 que sus consumidores frecuentes tienen un IMC (índice de masa corporal) [más bajo que los que lo toman con menos frecuencia](#). Todos hemos oído hablar de que comerlo libera endorfinas, las hormonas de la felicidad. Por si no fuera suficiente, científicos británicos de la Universidad de Northumbria demostraron recientemente que [comer chocolate mejora las habilidades numéricas](#).

Otros alimentos han pasado por épocas de destierro con una fama que los convertía en enemigos de la dieta y la salud. El libro *Comer o no comer, falsedades y mitos de la alimentación*, elaborado por el periodista Antonio Ortí junto a los nutricionistas Ana Palencia y Raquel Bernacer, [recoge un total de 98 falsedades sobre la alimentación](#) y concluye que "la salud se ha convertido en un argumento determinante para consumir o no un alimento. Se privilegia unos por sus beneficios en la salud y se 'diabolizan' otros. Aunque muchos de estos mitos parecen inofensivos, pueden influir en el hecho de que una persona deje de consumir alimentos básicos".

El pescado azul sufrió esta demonización en los años 70 cuando se popularizó la creencia de que engordaba y que además aumentaba el colesterol. El consumo disminuyó y los precios se abarataron lo que originó un empeoramiento mayor de su imagen. Años después diversos estudios concluyeron que las grasas denostadas eran beneficiosas para la salud cardiovascular. Comer pescado azul dos o tres veces por semana reduce en más de un 30% el riesgo coronario.

El aceite de oliva ha corrido una suerte similar.

Los mitos son más interesantes

Algo así ha pasado con el pan, convertido en enemigo de todo aquel que quiere perder peso. La mala reputación se remonta a los años 60, cuando nació la leyenda urbana de que el pan engorda y empezó a eliminarse de las dietas de adelgazamiento. Por aquella época en España se consumían más de 130 kilos por persona y año y actualmente sólo se comen alrededor de 50 kilos por persona y año frente a los 120 que se toman en Alemania y los de 70 en Francia. La realidad es que el pan engorda igual que otros cereales (100 gramos de pan aportan 230 calorías) que no se eliminan de las dietas. Además el pan contiene hidratos de carbono de absorción lenta, vitaminas del grupo B, fósforo, potasio y magnesio. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda consumir 250 gramos al día de pan, 100 gramos más de lo que ingieren los españoles por término medio. A esto se suma el informe Predimed (Prevención con dieta mediterránea en una población de edad avanzada con alto riesgo cardiovascular), que concluyó en 2012 que el consumo diario de pan, en el marco de una alimentación variada y equilibrada, [se asocia con un perfil lipídico \(riesgo coronario\) más saludable](#).

Los mitos han existido siempre y seguirá habiéndolos. Unos van y otros vienen porque como dice el Keith-Thomas Ayoob, Ed.D., RD, profesor de pediatría en el Albert Einstein College of Medicine en Nueva York, "[son más seductores que la verdad](#)". Lo recomendable es llevar una dieta sana y hacer ejercicio para combatir las enfermedades y mantenerse saludable "y eso es menos interesante".

Desmitificaciones como la generada por el estudio de la Universidad de Granada suelen ser motivo de celebración para muchos. Esta semana los muros de Facebook se llenaban de comentarios positivos acerca de la investigación. Aluvión de enlaces compartidos como ocurriera en el mes de junio cuando cayó el mito por excelencia: "la barriga cervecera no existe" publicaron en portada algunos periódicos. Entonces, una investigación de expertos de la Universidad de California [negó cualquier vinculación entre la cerveza y el tener una gran barriga](#). Su alcohol tiene el mismo aporte calórico que el de otras bebidas alcohólicas y no favorece en ningún caso el desarrollo de grasa abdominal. Otra cosa bien distinta son las tapas que acompañan su consumo. En todo caso, con la cerveza pasa igual que con el chocolate, se ha pasado de las críticas a los halagos en poco tiempo porque su consumo reduciría el riesgo de diabetes e hipertensión. Eso sí, siempre consumido todo con moderación.