

El chocolate no engorda | Intereconomía

• 1 COMENTAR

• Según un estudio

El chocolate no engorda

1 comentarios EFE



Los investigadores han concluido que un alto consumo está asociado a niveles más bajos de grasa total (en todo el cuerpo) y central (abdominal).

- Un equipo de investigadores de la Universidad de Granada ha desmontado científicamente la vieja creencia de que comer chocolate engorda, con un estudio que 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, según ha informado este viernes la Universidad de Granada.

El trabajo, realizado por investigadores de la Facultad de Medicina y de la de Ciencias del Deporte, ha sido publicado esta semana en la revista *Nutrition*.

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*, 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 del trabajo, 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.

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.

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**".

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

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

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

- TEMAS RELACIONADOS: [Sociedad](#)

- España está a la cabeza de Europa en el consumo de marcas blancas
- España fue el tercer país de la UE que más potencia eólica instaló en 2011
- La banca capta en septiembre 3400 millones más que en agosto
 - [1 COMENTAR](#)

