

Desmontada la creencia de que el chocolate engorda

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 hoy 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.