

## La ciencia demuestra que el chocolate no engorda

Guardar en Mis Noticias. Enviar por email

No se conocen con certeza los orígenes del árbol de cacao (*Theobroma cacao*).

Algunas teorías proponen que su diseminación empezó en las tierras tropicales de América del Sur, de la cuenca del río Orinoco o el río Amazonas, extendiéndose poco a poco hasta llegar al sureste de México.

Otras plantean que ocurrió lo opuesto: se extendió desde el sureste de México hasta la cuenca del río Amazonas. Lo que se tiene por hecho es que las primeras evidencias de su uso humano se encuentran en territorio mexicano, que hace mucho tiempo fue ocupado por culturas prehispánicas.

En 2008 el Instituto Nacional de Antropología e Historia de México publicó estudios de las Universidades de Columbia, Arizona, Yale, Wisconsin y Kennesaw, en los que los análisis aplicados a una vasija encontrada en las excavaciones de Cerro Manatí, ubicado dentro del ejido del Macayal, en el municipio de Hidalgotitlán, Veracruz, concluyen que el consumo de cacao puede haberse dado 800 años antes de lo que se creía, en el período formativo (1,900-900 a. C.).

La vasija está datada mediante carbono 14 en 1,750 a. C. y contiene restos de teobromina, componente marcador de la presencia de cacao en las vasijas es de alrededor del 1100 a. C. en el sitio arqueológico de Puerto Escondido (noreste de la actual Honduras), más recientes estudios (octubre de 2007) emprendidos por el equipo de arqueólogos dirigidos por John Henderson (Universidad Cornell) y Rosemary Joyce (Universidad de California, Berkeley) no solo ratifican que ya en el 1,000 a. C. se consumía el chocolate en la región sino que muy probablemente en ésta el consumo se inició hacia ca. el 1,500 a. C. Se encontró en muestras de cerámica de Belice de entre el 600 al 400 a. C. Según Michael Coe, la bebida fue popularizada en Mesoamérica por los olmecas, pero la evidencia indica una popularidad más temprana.

En los primeros tiempos el consumo parece haber sido en forma de una especie de «cerveza»; es decir, una bebida basada en la fermentación más que de los granos del cacao de la pulpa del mismo. Tal «cerveza de chocolate», cuyos restos se hallan en las vasijas cerámicas de Puerto Escondido, tendría una importante función ritual y muy probablemente se utilizaba en las celebraciones de matrimonios.

Bastante posteriormente, los olmecas, mayas y mexicas (entre otras civilizaciones mesoamericanas) comenzaron a consumir el chocolate derivado de la pasta de los granos aliñada o aderezada con chile. En forma semi líquida y líquida, el chocolate solía ser bebida preferida de las realezas, que lo consumían en vasos especiales (jícaras). Igualmente era considerado (con razón) un alimento tonificante o energizante, que se podía consumir mezclado en una masa de harina de maíz mezclada con chiles y miel.

De acuerdo a la mitología maya, Kukulcán le dio el cacao a los mayas después de la creación de la humanidad, hecha de maíz (Ixim) por la diosa Xmucané (Bogin 1997, Coe 1996, Montejo 1999, Tedlock 1985).

Los mayas celebraban un festival anual en abril, para honrar al dios del cacao, Ek Chuah, un evento que incluía sacrificios de perros y otros animales con marcas pintadas de chocolate, ofrendas de cacao, plumas, incienso e intercambio de regalos. Siglos después de los mayas, los mexicas (aztecas) continuaron el gusto por el chocolate maya. Se sabe que el emperador Moctezuma gustaba de beber una taza de éste diluido en agua. Una leyenda dice en México que el mismo dios Quetzalcóatl (casi equivalente al Kukulcán maya) en tiempos ancestrales dio a los hombres en sus manos las primeras semillas de cacao.

Era un alimento muy común entre los mexicas y mayas. Su preparación se efectuaba de la siguiente manera: las semillas eran primero tostadas y luego trituradas para hacer una pasta que después se mezclaba con agua. Esta mezcla se calentaba hasta que la manteca o grasa del cacao subía a la superficie.

Se le quitaba la espuma y luego se volvía a mezclar -según ciertas proporciones- con la bebida; finalmente se batía enérgicamente para formar un líquido con una espuma consistente que se bebía frío. A esta preparación de base se le añadían -según el gusto- diferentes ingredientes, como chile, achiote, vainilla y miel como endulzante y harina de maíz como emulsionante básico para absorber la manteca de cacao.

El resultado era una bebida sumamente energética pero también muy amarga y picante. En la región de Mesoamérica en México, las semillas de cacao eran tan apreciadas por los aztecas que eran usadas como moneda corriente para el comercio de la época. El cacao también era utilizado como moneda en las culturas prehispánicas ya que era uno de los productos que se utilizaban para pagar el tributo al "tlatohani".

Ahora, 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 esta semana 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, informa la UGR en una nota. 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, anti-trombótico y anti-inflamatorio, tiene efectos anti-hipertensivos 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.

Los científicos de la UGR han querido ir más allá, y analizar lo que ocurre con el consumo de chocolate en una edad tan crítica como la adolescencia controlando también por otros factores que pudieran influir en el acúmulo de grasa.

El estudio, además de novedoso es quizás el más amplio y mejor controlado realizado hasta la fecha, y el primero en población adolescente. Contempla un número elevado de medidas corporales, una medida objetiva de la actividad física, detallado registro dietético mediante dos recordatorios no consecutivos de 24 horas con un programa informático basado en imágenes, y controla el posible efecto de confusión de un conjunto de variables claves. Los autores del artículo publicado en 'Nutrition' destacan que el impacto biológico de los alimentos no debe ser evaluado sólo en términos calóricos.

“Las investigaciones epidemiológicas más recientes están centrando su atención en estudiar la relación entre determinados alimentos (no sólo por su contenido calórico, también por sus componentes) y los factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas, incluyendo el sobrepeso o 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, como ha demostrado nuestro estudio. Pero un consumo excesivo resulta, sin duda, perjudicial. Como se suele decir: demasiado de algo bueno, ya no es bueno”. Los investigadores de la UGR apuntan que sus hallazgos “tienen también importancia desde el punto de vista clínico, ya que contribuyen a entender los factores que subyacen en el control y mantenimiento del peso óptimo”.

Aurea Gutierrez

Divulgadora Científica

Fuentes para compilación de este artículo: ep, tw, wikipedia