

Demostrado, el chocolate no engorda

Demostrado, el chocolate no engorda

VOTAR

31 VOTOS

Artículo visto: 1852 veces

10 curiosidades sobre el chocolate

[Para ver todas las fotos haz click aquí](#)



Un estudio de la Universidad de Granada y publicado en el último número de la revista científica especializada *Nutrition* ha echado por tierra la vieja creencia de que el chocolate nos hace engordar. Según la investigación, **un alto consumo de chocolate está asociado a niveles más bajos de grasa acumulada** en todo el cuerpo, independientemente de la dieta que siga y de la cantidad de ejercicio físico que realice.

Para llegar a esta conclusión los científicos analizaron el comportamiento de casi 1.500 adolescentes entre 12 y 17 años en cuanto al consumo de [chocolate](#) y cruzaron los datos con sus índices de masa corporal, el porcentaje de grasa corporal y el perímetro de la cintura. De hecho, los resultados obtenidos fueron independientes del sexo, la madurez sexual, el consumo de té o café, la edad e incluso la actividad física de los participantes, según pudieron comprobar los científicos.



El informe contempla varias medidas corporales, una medida objetiva de la actividad física, detallado registro dietético mediante 2 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. De ahí que desde la Universidad de Granada señalen que **“el estudio es quizá el más amplio y mejor controlado realizado hasta la fecha**, además de ser el primero realizado sobre población adolescente”.

Para los investigadores **“en cantidades moderadas, el chocolate puede ser bueno, como ha demostrado nuestro estudio. Pero un consumo excesivo resulta, sin duda, perjudicial”**. Además, en palabras de , Magdalena Cuenca García, autora principal del artículo, “recientes estudios realizados en adultos sugieren que su consumo se asocia con un menor riesgo de trastornos cardiometabólicos”. De hecho el chocolate, siempre en boca de Cuenca García **“es un gran antioxidante**, anti-trombótico y anti-inflamatorio, tiene efectos anti-hipertensivos y puede ayudar a prevenir la cardiopatía isquémica”.

10 curiosidades sobre el chocolate

[Para ver todas las fotos haz click aquí](#)

