

Cuanto más chocolate, menos grasa corporal

La revista Nutrition ha publicado un estudio, realizado por expertos de la Universidad de Granada (UGR), en España, en el que analiza cómo influye el consumo de chocolate en los niveles de grasa total (la grasa acumulada en todo su cuerpo) y central (abdominal).

Este trabajo, que desmonta la vieja creencia de que comer chocolate engorda, tomó como muestra a los adolescentes que participaron en el estudio HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence), que analiza los hábitos alimentarios de los jóvenes de nueve países europeos, entre ellos España.

Los resultados, 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.

Es importante destacar que estos datos 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 izquierda a derecha, los investigadores Jonatan R. Ruiz, Magdalena Cuenca García, Manuel J. Castillo Garzón y Francisco B. Ortega. (Foto: UGR)

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”.

Asimismo, otro estudio de carácter transversal desarrollado en adultos por científicos de la Universidad de California (EE UU) observó que una mayor frecuencia en el consumo de chocolate también se asocia con un menor índice de masa corporal. Además, estas cifras se confirmaron en un estudio longitudinal en mujeres que siguieron una dieta rica en catequinas.

Según los expertos, este efecto podría deberse, en parte, a la influencia de las catequinas sobre la producción de cortisol y la sensibilidad a la insulina, 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. El estudio contempla un número elevado de medidas corporales, una medida objetiva de la actividad física y un detallado registro dietético.

Los autores destacan que el impacto biológico de los alimentos no debe ser evaluado solo en términos calóricos. “Las investigaciones epidemiológicas más recientes están centrando su atención en estudiar la relación entre determinados alimentos y los factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas, incluyendo el sobrepeso o la obesidad”.

Con todo, los investigadores 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 científicos 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”.
(Fuente: UGRdivulga)

Copyright © 1996-2013 Amazings® / NCYT® | (Noticiasdelaciencia.com / Amazings.com). Todos los derechos reservados.

Depósito Legal B-47398-2009, ISSN 2013-6714 - Amazings y NCYT son marcas registradas.

Noticiasdelaciencia.com y Amazings.com son las webs oficiales de Amazings.

Todos los textos y gráficos son propiedad de sus autores. Prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio sin consentimiento previo por escrito.

Excepto cuando se indique lo contrario, la traducción, la adaptación y la elaboración de texto adicional de este artículo han sido realizadas por el equipo de Amazings® / NCYT®.
