

Con el chocolate no se juega

Opinión

Jaume Cot

Un nuevo estudio concluye que el chocolate no engorda

hace 23 horas



Como periodista especializado en temas alimentarios recibo con frecuencia toda clase de comunicados e informaciones relacionadas con estudios “científicos” que subrayan las bondades de tal o cual alimento. Normalmente, los comunicados vienen firmados o respaldados por una empresa, asociación o fundación que tiene que ver directamente con los productores de dicho alimento, un aspecto que es cualquier cosa menos casual. Y, sinceramente, creo que el interés y la confianza que nos merecen debe ser más bien relativos.

El último de estos estudios ha llegado esta semana a nuestras manos. Un grupo de investigadores de la [Universidad de Granada](#) ha concluido que es falsa la creencia de que comer chocolate engorda, después de analizar con detalle los datos relativos al consumo de chocolate que se extraen del estudio HELENA, sobre 1.458 adolescentes de toda Europa. En este estudio se aprecia como el mayor consumo de chocolate no produce una mayor acumulación de grasa total ni abdominal. Sin embargo, parece ser que hay otros elementos como la edad, la madurez sexual, la ingesta energética total o la actividad física de los participantes, que no fueron tomados en consideración.

Así las cosas ¿qué demuestra exactamente este estudio? En realidad, estos investigadores, que por otra parte nos merecen toda la credibilidad del mundo, han centrado sus esfuerzos y su ámbito de actuación en el hecho de relativizar la aportación calórica de cada alimento como principal factor de impacto biológico. Muy loable por su parte, como también es loable que después de asegurar a través de datos estadísticos que el chocolate no engorda, que recomienden un consumo moderado porque “demasiado de algo bueno, ya no es bueno”. ¡Bravo! No podría estar más de acuerdo, pero ¿qué carácter científico le podemos dar a todas estas afirmaciones?

A mi modo de ver, el carácter científico de asociar dos aspectos como el chocolate y el nivel de grasas sólo desde un punto de vista estadístico es arbitrario y las conclusiones científicas parecen cuanto menos precipitadas. El chocolate es bueno por su nobleza como alimento y por su valor gastronómico, pero si lo convertimos alegremente en una especie de maná, de “nuevo medicamento”, lo estamos llevando a un territorio en el que el artesano del chocolate tiene más a perder que a ganar.

Está muy bien relativizar la imagen negativa que tienen los alimentos altamente calóricos como el chocolate y recalcar sus bondades, por ejemplo la del alto contenido en flavonoides y como esto contribuye a reducir riesgos de trastornos cardiometabólicos. Pero no podemos abrazar cualquier afirmación inspirada en estudios estadísticos porque la estadística no es base suficiente para conclusiones tan categóricas como la de “el chocolate no engorda”. Quizá debemos pedirles a estos investigadores que dejen en paz al chocolate, que no lo toquen, que ya está bien como está, presidiendo la gastronomía dulce desde su trono gourmet, no vaya a ser que un día lo trasladen de las chocolaterías a las farmacias, o peor, que la demanda global crezca tan exponencialmente que su precio se dispare y se convierta en un producto de lujo sólo al alcance de unas pocas manos.

Publicidad

