

Cae un mito: comer chocolate no engorda

Es más, un alto consumo de chocolate está asociado a niveles más bajos de grasa.

La revista médica especializada Nutrition publicó esta semana un estudio, realizado por expertos de la Universidad de Granada, 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 desarma un antiguo mito: que comer chocolate engorda. Para llegar a esta conclusión 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.

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.

LAS RAZONES. 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, 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".

Por otra parte, otro estudio hecho en adultos, por médicos 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.