

Demuestran científicamente que el chocolate no produce obesidad

Viernes, 25 de Octubre 2013 | 12:34 pm

Temas relacionados:

Un equipo de investigadores de la Universidad de Granada (España), asegura haber **desmontado científicamente la vieja creencia de que comer chocolate engorda**, publica la revista Nutrition.

Y es que según sus indagaciones, el consumo de chocolate **está asociado a niveles más bajos de grasa acumulada en el cuerpo**, independientemente de la dieta y del ejercicio físico.

"El estudio es quizá el más amplio y mejor controlado realizado hasta la fecha, además de ser el primero realizado sobre población adolescente", indicaron los investigadores.

De hecho, otros estudios han demostrado que **el chocolate es un gran antioxidante**, antitrombótico y antiinflamatorio; además tiene efectos antihipertensivos y puede ayudar a prevenir la cardiopatía isquémica.

"En **cantidades moderadas**, el chocolate puede ser bueno, como ha demostrado nuestro estudio. Pero un **consumo excesivo** resulta, sin duda, perjudicial", recalcaron.

Noticias relacionadas:

- [Conocidas galletas pueden ser tan adictivas como la cocaína](#)
- [Conozca los beneficios del chocolate para nuestra salud](#)

