

Estudio: El chocolate no engorda

Autor : EFE | Fecha: 26/10/2013 | Actualizado: 26/10/2013 11:30 AM CDT

ESPAÑA- Un equipo de investigadores de la Universidad de Granada, en el sur de España, desmontó científicamente la vieja creencia de que comer chocolate engorda, con un estudio que demuestra que un alto consumo está asociado a niveles más bajos de grasa total (la de todo el cuerpo) y central (abdominal).

En el estudio han participado 1,458 adolescentes de entre 12 y 17 años que 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, y el perímetro de cintura.

Los resultados son 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.

A pesar de que este producto 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, al ser un gran antioxidante, anti-trombótico y anti-inflamatorio, además de tener efectos anti-hipertensivos.

El estudio, además del novedoso resultado, es quizás el más amplio y mejor controlado realizado hasta la fecha, y el primero en población adolescente.

Telemundo Local da la bienvenida a una discusión amena y cortés mientras usted siga las Normas de Conducta establecidas en nuestros Términos de Servicio. Los comentarios no son evaluados previo a publicarse. Usted acepta que cualquier cosa que publica puede ser utilizada, junto con su nombre y foto de perfil, en conformidad con nuestra Política de Privacidad y la licencia que usted nos concede conforme a nuestros Términos de Servicio. Los comentarios no son monitoreados por lo que éste no constituye un medio para contactar la estación. Por favor, visite nuestra página de Contacto para obtener el email, dirección o número de teléfono si desea contactar la estación.