

No, el chocolate no engorda; cuanto más... ¡menos grasa!



Jueves 31 de Octubre , 08:50 por Agencias

Suscríbete al Boletín

Una de las misiones de la ciencia es desmontar mitos. Pues hoy científicos de la Universidad de Granada han desmontado uno que nos viene muy bien: el chocolate no engorda. A pesar de sus numerosas calorías, el consumo de este derivado del cacao está asociado a menores niveles de grasa corporal, incluida esa que se acumula en el abdomen. El estudio lo han realizado con jóvenes, pero todo indica que el proceso también se da en adultos. Con la participación de 1.458 adolescentes de entre 12 y 17 años, investigadores de la Facultad de Medicina y la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada contrastaron su ingesta de chocolate con sus niveles de grasa total y central (la abdominal), que determinaron por su índice de masa corporal, el porcentaje de grasa corporal y, como no, el perímetro de la cintura.

Comprobaron que, independientemente del estilo de vida, de si hacían más ejercicio o menos, de la edad o del sexo, cuanto más chocolate comían, menor cantidad de grasa tenía, tanto general como la localizada en la barriga. La clave de estos resultados, obtenidos con una muestra de jóvenes de varios países europeos, está en que aunque el chocolate tiene muchas calorías y algunas de sus modalidades grandes cantidades de grasas saturadas, la gordura no sólo depende del aporte calórico. Hay otros elementos en la ecuación y el chocolate cuenta con algunos de ellos. “Las investigaciones epidemiológicas más recientes están centrando su atención en estudiar la relación entre determinados alimentos (no sólo por su contenido calórico, también por sus componentes) y los factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas, incluyendo el sobrepeso o la obesidad”, dicen los autores.

Viene bien al metabolismo

Y resulta que el chocolate es un alimento muy rico en flavonoides, unos metabolitos vegetales que le vienen muy bien al metabolismo humano. “Es un gran antioxidante, anti-trombótico y anti-inflamatorio, tiene efectos anti-hipertensivos y puede ayudar a prevenir la cardiopatía isquémica”, así define al chocolate la coautora del estudio, publicado en Nutrition, Magdalena Cuenca. En concreto, el chocolate contiene gran cantidad de catequina, un flavonoide que afecta a la producción de cortisol y la sensibilidad a la insulina,

las dos sustancias muy relacionadas con el sobrepeso y la obesidad. Los autores del estudio destacan que el impacto biológico de los alimentos no debe ser evaluado sólo por el número de calorías que contengan sino el resto de funciones que puedan tener todos sus componentes. Aunque el estudio, que forma parte del proyecto HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) impulsado por la Unión Europea, se centra en los jóvenes, sus autores recuerdan que en los últimos años se están acumulando evidencias de que el chocolate tiene el mismo efecto saludable también en adultos. Recientemente, otro estudio en adultos por científicos de la Universidad de California observó que una mayor frecuencia en el consumo de chocolate también se asociaba con un menor índice de masa corporal. Además, estos resultados se confirmaron en un estudio longitudinal, a lo largo del tiempo, en mujeres que siguieron una dieta rica en catequinas. “Recientes estudios realizados en adultos sugieren que su consumo se asocia con un menor riesgo de trastornos cardiometabólicos”, recuerda Cuenca. Y no, ninguna empresa chocolatera ha financiado el estudio. Lo ha hecho la Unión Europea. “A nivel personal ha sido una gran satisfacción tener estos resultados, porque yo soy una apasionada del chocolate”, dice la investigadora de la Universidad de Granada. Pero también insiste en que no se confundan sus resultados: “esto no significa que si comes chocolates adelgazas”.