

su consumo se relaciona con menos grasa

¿El chocolate engorda? Investigadores desmontan la vieja creencia

28/10/2013



- © Getty Images

¿El **chocolate engorda**? Un grupo de investigadores de la **Universidad de Granada** ha desmontado la vieja creencia de que disfrutar de este **placer** nos puede traer más de un disgusto con la báscula. Según han demostrado científicamente, el chocolate no solo **no engorda**, sino que su **consumo** en la **dieta** está relacionado con menores niveles de grasa total (en todo el cuerpo) y central (abdominal).

Esta afirmación, además, es independiente 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. Por lo menos, así lo demostraron en su **investigación**, en la que ha **participado** 1.458 **adolescentes** de entre 12 y 17 años.

Sponsored by Yahoo

Asimismo, según la autora principal del artículo, **Magdalena Cuenca García**, aunque el chocolate está considerado como un alimento con un alto aporte de calorías, “recientes estudios realizados en adultos sugieren que su consumo se asocia con un menor riesgo de **trastornos cardiometabólicos**”.

Ya desde hace tiempo sabemos de las **numerosas** bondades de este rico alimento. El chocolate es rico en **flavonoides**, que tienen efectos antiinflamatorios y antialérgicos. Es por tanto, un **buen antioxidante**, antiinflamatorio y antitrombótico. Además controla la hipertensión, el colesterol y ayuda a prevenir la cardiopatía isquémica.

VÍDEO: ¿Cómo hacer una tarta de chocolate? La receta

Claro que abusar nunca es **bueno**. Y además depende de la cantidad de **azúcares** que tenga el tipo de **chocolate** (negro, fondant, con leche o blanco). Por eso, lo más recomendable es disfrutar de este placer sin remordimientos, pero también con moderación.