

## El chocolate no engorda

Según la investigación, un alto consumo de chocolate está asociado a niveles más bajos de grasa acumulada en todo el cuerpo, independientemente de la dieta que siga y de la cantidad de ejercicio físico que realice.

Para llegar a esta conclusión los científicos analizaron el comportamiento de casi 1.500 adolescentes entre 12 y 17 años en cuanto al consumo de chocolate y cruzaron los datos con sus índices de masa corporal, y el perímetro de la cintura.

Los resultados obtenidos fueron independientes del sexo, la madurez sexual, el consumo de té o café, la edad e incluso la actividad física de los participantes, según pudieron comprobar los científicos.

El informe contempla varias medidas corporales, una medida objetiva de la actividad física, detallado registro dietético mediante 2 recordatorios no consecutivos de 24 horas con un programa informático basado en imágenes, y controla el posible efecto de confusión de un conjunto de variables claves.

A partir de este análisis la Universidad de Granada señalan que “el estudio es quizá el más amplio y mejor controlado realizado hasta la fecha, además de ser el primero realizado sobre población adolescente”.

Para los investigadores "en cantidades moderadas, el chocolate puede ser bueno, como ha demostrado nuestro estudio. Pero un consumo excesivo resulta, sin duda, perjudicial".

Magdalena Cuenca García, autora del artículo afirma que, “recientes estudios realizados en adultos sugieren que su consumo se asocia con un menor riesgo de trastornos cardiometabólicos”.

“El chocolate es un gran antioxidante, anti-trombótico y anti-inflamatorio, tiene efectos anti-hipertensivos y puede ayudar a prevenir la cardiopatía isquémica”.