

El chocolate no engorda... a los adolescentes



Reduce el riesgo de diabetes

En un estudio con europeos de entre 12 y 17 años, el chocolate estaba relacionado con un bajo nivel de obesidad.

[Quo](#) 2013-11-11

Una de las mejores noticias para los chocoalictos fue cuando la Universidad de Cambridge descubrió que un elevado [consumo de chocolate reduce de forma significativa el riesgo cardiovascular](#), la diabetes y el derrame cerebral. Ahora, los golosos tienen un nuevo motivo de regocijo. Un grupo de científicos de la Universidad de Granada, encabezados por Magdalena Cuenca-García, [relaciona su ingesta con un bajo nivel de depósitos grasos](#), al menos en adolescentes.

Los investigadores realizaron un estudio entre 1.458 europeos, con una edad comprendida entre los 12 y los 17 años y constataron que no solo un alto consumo de chocolate no aumentaba los depósitos grasos, sino que estaba directamente **relacionado con un bajo nivel de obesidad**, independientemente de la actividad física y la dieta.

Mediante impedancia bioeléctrica, se midió la circunferencia de la cintura, el índice de masa corporal y el porcentaje de grasa de los participantes. En los que habían ingerido altas dosis de chocolate se encontraron **bajos niveles de grasa**, independientemente de su edad, sexo, consumo energético, actividad física y consumo de grasas saturadas, frutas, vegetales, té y café.

Los investigadores sospechan que estos resultados pueden ser consecuencia de las catequinas, un tipo de flavonoide que se encuentra en el chocolate y que incide en la producción de cortisol e insulina. Pero, ojo, también advierten que **un consumo excesivo puede ser perjudicial**.

También en 'Quo'

- [¿Quieres ahorrar en tu seguro de coche? Entra y compara en Rastreator.com y ahora hasta un 50%](#)