

Vinculan el consumo de chocolate con niveles más bajos de grasa corporal

El consumo de chocolate se asoció con niveles más bajos de grasa corporal en un [estudio realizado por la Universidad de Granada](#) con 1.458 jóvenes de entre 12,5 y 17,5 años.

Los investigadores midieron su peso, estatura y circunferencia de cintura, calcularon su Índice de Masa Corporal ([IMC](#)) ---que es un indicador para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos---, determinaron sus niveles de grasa corporal y tomaron en cuenta su estado de maduración sexual, así como la cantidad de actividad física realizada.

“Nuestros resultados demuestran que un alto consumo de chocolate se asocia con niveles más bajos de grasa total (esto es, la acumulada en todo su cuerpo) y central (abdominal)”, [afirman en el sitio de la universidad](#).

Estos resultados fueron 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.

En cantidades moderadas, el chocolate puede ser bueno; pero un consumo excesivo resulta, sin duda, perjudicial

Aunque el chocolate es un alimento con un alto en calorías (al ser rico en azúcares y grasas saturadas), su consumo se asocia con un menor riesgo de trastornos cardiometabólicos, explicó la autora principal de este artículo, Magdalena Cuenca.

Además, aporta múltiples propiedades saludables: “es un gran antioxidante, anti-trombótico y anti-inflamatorio, tiene efectos anti-hipertensivos y puede ayudar a prevenir la cardiopatía isquémica”.

Por eso, los autores del artículo, publicado en *Nutrition*, destacan que el impacto biológico de los alimentos no debe ser evaluado sólo en términos calóricos.

“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”.

Aún así, insisten en la necesidad de ser moderados en el consumo de chocolate.

“En cantidades moderadas, el chocolate puede ser bueno; pero un consumo excesivo resulta, sin duda, perjudicial”.