

Comer chocolate, ¿engorda?

•



en cantidades moderadas, el consumo de chocolate puede ser bueno.

1 de 1

La investigación, publicada en la revista científica *Nutrition*, indica que 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 practique.

Para redactar el informe, los científicos analizaron el comportamiento de casi mil 500 adolescentes de entre 12 y 17 años en cuanto al consumo de chocolate y cruzaron los datos con sus índices de masa corporal, el porcentaje de grasa corporal y el perímetro de la cintura.

Se tomaron en cuenta varias medidas corporales, una medida objetiva de la actividad física, y un detallado registro dietético

“El estudio es quizá el más amplio y mejor controlado realizado hasta la fecha, además de ser el primero realizado sobre población adolescente”, indicaron los científicos.

Sin embargo, como ocurre con todo tipo de comida, los excesos son dañinos, por lo que siempre hay que comer con moderación.

/