

## El chocolate no engorda



[Salud]

Por [Agencias](#)

09/11/2013 - 09:45 AM

**Tags:** [grasas](#), [gordura](#), [flavonoides](#), [dieta](#), [diabetes](#), [derrame cerebral](#), [chocolate](#), [catequinas](#), [cacao](#)

596 lecturas

México, D.F.- Una de las mejores noticias para los chocoadictos 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. Fuente: [quo](#)

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 bajo 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.

## Artículos Relacionados

- [Operan a Mtanous por peritonitis](#) 11/11/2013
- [Se queda 'la zona' sin condones](#) 11/11/2013
- [Alerta por brote de Dengue en la Región Centro](#) 11/11/2013
- [Desaparecerá Peña al IMSS y al ISSSTE](#) 10/11/2013
- [Son 20 casos sospechosos de Dengue](#) 10/11/2013
- [Realizará sector salud el 'Diabetón'](#) 10/11/2013
- [Alerta en Coahuila por alto índice de Dengue](#) 10/11/2013
- [Suman 180 casos de cólera en el país: Secretaría de Salud](#) 09/11/2013
- [El chocolate no engorda](#) 09/11/2013
- [Su negocio es ayudar a amputados](#) 07/11/2013
- [Es letal la diabetes infantil](#) 07/11/2013
- [Compra galletas Arcoiris Gamesa, le salen gusanos](#) 06/11/2013
- [Nacen más niños autistas en ciudades industrializadas](#) 06/11/2013
- [El peligro de seguir jugando futbol tras ser noqueado](#) 05/11/2013
- [5 aplicaciones que te ayudarán a mantenerte en tu peso](#) 05/11/2013
- [Estos alimentos reducen la inteligencia](#) 05/11/2013
- [Inauguran Segunda Semana Nacional de Salud Bucal](#) 05/11/2013
- [Arranca semana de salud bucal](#) 05/11/2013
- [Desaparece temor a los dentistas](#) 05/11/2013
- [Sin confirmar casos de Dengue en la región](#) 05/11/2013