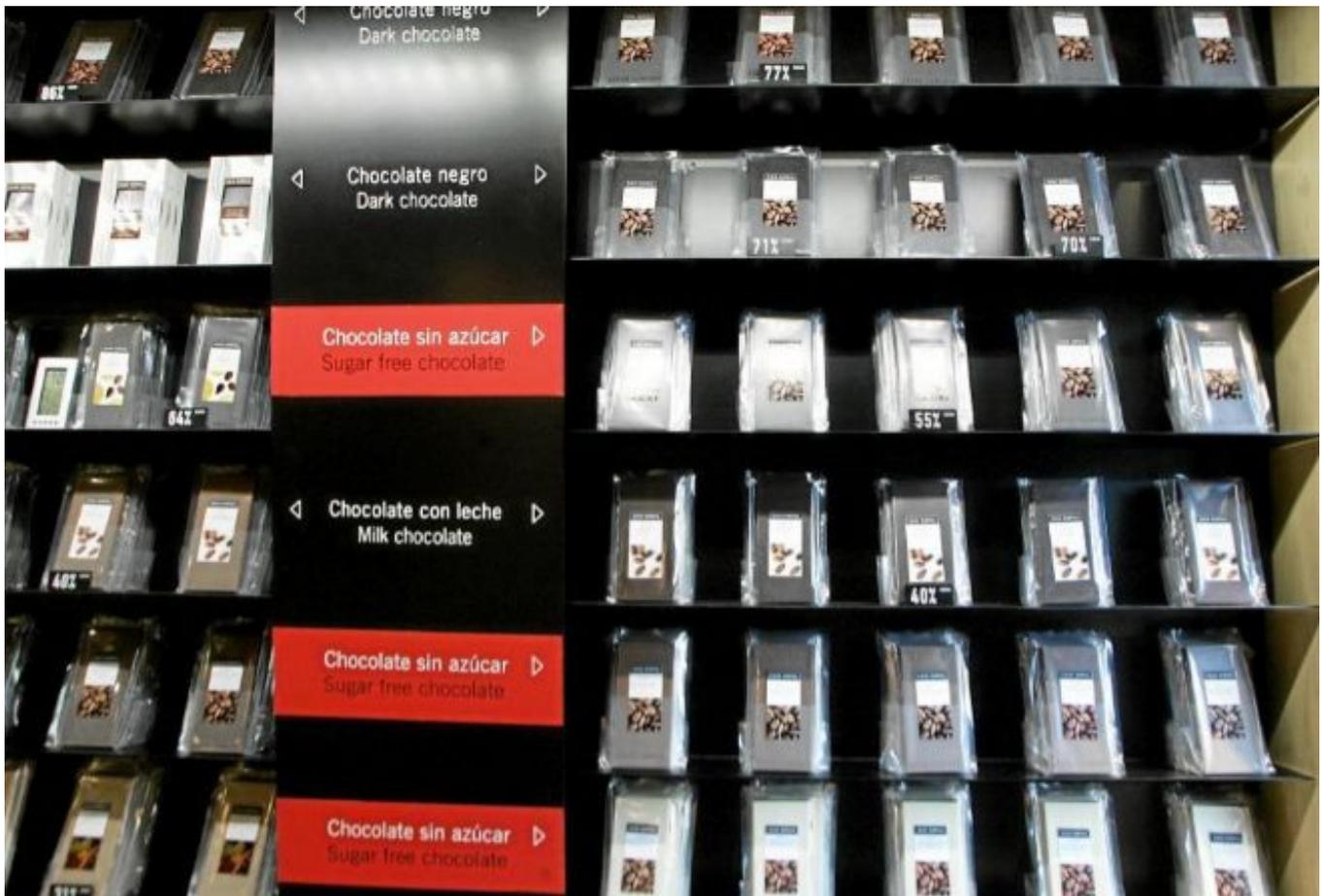


¿Cómo elegir el mejor chocolate?



Muestras de chocolates etiquetados en función del grado de cacao y azúcar. CARLOS BARAJAS

Seguro que está cansado de oír hablar de las [bondades del chocolate](#), de su rica composición en antioxidantes que favorecen la salud cardiovascular, reducen la tensión o mejoran el colesterol. Sin embargo, a la hora de ir al supermercado no siempre es fácil elegir entre los porcentajes de cacao, los reclamos de *sin azúcares añadidos* o las largas listas de ingredientes. Le ofrecemos algunas pistas para facilitarle la compra del chocolate más saludable, aunque los expertos recuerdan que las propiedades antioxidantes del cacao no siempre llegan intactas al consumidor debido a los numerosos procesos industriales al que es sometido hasta llegar a nuestro paladar.

En términos generales, el chocolate más beneficioso para la salud es **el que tiene en su composición "mayor porcentaje de sólidos de cacao"**, explica el catedrático Emilio Martínez de Victoria, director del Instituto de Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Granada. "La semilla del cacao contiene las pepitas rodeadas de grasa, y ésta no contiene estos antioxidantes", aclara este especialista.

Así que el consumidor deberá buscar en la etiqueta **el porcentaje de cacao sólido y no de manteca de cacao**, y huir también de azúcares añadidos o leche. "**Las proteínas de la leche interfieren con el potencial efecto saludable de los antioxidantes del cacao**", añade por su parte Alfonso Carrascosa, especialista en Biotecnología de los Alimentos del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC). "Desde el punto de vista de la salud, el chocolate más saludable es el chocolate negro, sin proteínas de origen lácteo".

Entre los compuestos fenólicos del chocolate destacan sobre todo los flavonoides (como la epicatequina), con fuertes propiedades antioxidantes, "pero que no actúan en presencia de las proteínas

lácteas", insiste el especialista del CSIC. **Esos antioxidantes también se encuentran en frutas, verduras, té, vino o aceite de oliva**, por lo que Carrascosa recuerda que no hay que considerar el chocolate "un medicamento, y hay que tener en cuenta que todos sus beneficios son potenciales". Además, esos nutrientes disponen de un cierto porcentaje de biodisponibilidad, por lo que no pasan al cien por cien al torrente sanguíneo. De hecho, algunos ingredientes del cacao (como las procianidinas) que sí han demostrado beneficios en estudios *in vitro*, son prácticamente inactivas en el organismo porque **no son bien absorbidas por el intestino**.

Como explicaba recientemente en una entrevista al diario [The Washington Post](#) Jo Ann Mason, especialista de la Universidad de Harvard (EEUU) a punto de iniciar un estudio sobre el chocolate, **gran parte de los flavonoides del cacao se destruyen durante el procesado industrial** para fabricar el chocolate.

Una idea en la que coincide Roberto Verna, especialista de la Universidad de la Sapienza (en Roma, Italia) y autor de *Historia y Ciencia del Chocolate* (publicado en la revista [Malaysian Journal of Pathology](#) en 2013). "El chocolate no es un fármaco y no debe ser considerado como tal. El porcentaje de cacao es importante, pero no es el único factor a tener en cuenta. **La calidad del cacao, de dónde proceda y cómo se procese también influyen**", indica el investigador italiano a EL MUNDO. "Los flavonoides y las vitaminas que le confieren al cacao sus propiedades saludables son termosensibles, así que el proceso industrial para obtener una pasta de cacao suave y fluida debe manejarse con cuidado".

De hecho, los estudios en los que los beneficios del cacao para la salud han sido más evidentes se han llevado a cabo en poblaciones indígenas, con un alto consumo diario de cacao (que no de chocolate industrial). Son famosos los trabajos del doctor [Norman Hollenberg](#), de la Universidad de Harvard (EEUU) con los indios Kuma de Panamá, entre quienes se apreció un significativo descenso de patologías cardiovasculares, cáncer, demencias y otras enfermedades *occidentales*. Y como señalaba el propio Hollenberg en una revisión en la revista [Circulation](#) **"la mayoría de los efectos del cacao no son aplicables al chocolate"** -pese a que [varios estudios](#) han desvinculado este alimento de la obesidad y los problemas de peso-.

Precisamente por esto, a la hora de elegir en el supermercado, el consumidor debería optar preferiblemente por chocolates sin azúcares añadidos, aunque como admite Carrascosa es habitual que incluso en estos los fabricantes añadan algún tipo de saborizante para restarle la sensación de amargor propia del cacao. **"Cuanto mayor es el porcentaje de cacao, mayor es el amargor"**, aclara Martínez de Victoria.

Carrascosa recuerda que fueron los franceses los primeros en añadir azúcar al cacao para restarle su típico amargor. Además, añade, en términos generales es un alimento muy seguro, que prácticamente no caduca y es difícil que transmita enfermedades precisamente porque **sus altos niveles de antioxidantes actúan a modo de microbicidas**, protegiendo a la planta del cacao en la naturaleza.

Los Incas y los Mayas consideraban el *xocolat* una bebida de dioses, capaz de dar vigor y energía a sus soldados durante horas y cuentan que Moctezuma podía llegar a beber docenas de tazas de cacao al día para aumentar su virilidad.