

Estudio derriba mito de que el chocolate hace engordar



Chocolate Reviews (CC) Flickr

Una investigación realizada por la Facultad de Medicina y Ciencias del Deporte de la Universidad de Granada (España), determinó que el chocolate no hace engordar, por el contrario, su consumo se asocia a niveles más bajos de grasa acumulada en el cuerpo.

Así lo consignó el [diario español ABC](#), donde explicaron que el estudio publicado en la revista especializada "Nutrition" también señala que independientemente de si las personas realizan o no ejercicio regularmente, el sabroso alimento en base a cacao se relaciona con menos lípidos totales (todo el cuerpo) y centrales (abdomen).

El objetivo de los expertos era establecer si el consumo de chocolate podía vincularse a un mayor índice de masa corporal y otros indicadores de grasa.

Para ello se basaron en datos de adolescentes que fueron parte del proyecto "Helena", un plan financiado por la Unión Europea destinado a comprender y mejorar los hábitos alimenticios y el estilo de vida de los jóvenes.

Tras analizar a 1.458 adolescentes de entre 12 y 17 años, los científicos concluyeron que existe una relación entre comer más chocolate y niveles menores de grasa, independientemente del sexo, la edad, la madurez sexual, el gasto energético total, el consumo de grasas saturadas, fruta y verdura, té y café, y la actividad física.

Por otro lado, Magdalena Cuenca García, coautora del sondeo, indicó que "recientes estudios realizados en adultos sugieren que su consumo se asocia con un menor riesgo de trastornos cardiometabólicos".

Esto, porque el chocolate es alto en flavonoides (especialmente catequinas), los cuales tienen efectos antioxidantes, antitrombótico, antiinflamatorio y antihipertensivos, además de contribuir a la prevención de la cardiopatía isquémica.