

¿AFRODISIACO?

Descubre las dos verdaderas caras del chocolate, verdades y mentiras

¿Afrodisiaco y antiestresante? ¿Generador de celulitis y grasa? Alimente te da claves y recomendaciones sobre las consecuencias que tiene el consumo de este dulce en nuestra salud



Foto: iStock.

Por

Andrea Peña

27/06/2019 - 05:00 Actualizado: 27/06/2019 - 14:58

Un grupo de investigadores de la [Universidad de Illinois](#) ha publicado recientemente un estudio en el que concluyen que “**tres de los compuestos fenólicos** en las cáscaras de granos de cacao tienen **efectos poderosos en las células inmunes** y en la grasa de los ratones, lo que podría **revertir la inflamación crónica y la resistencia a la insulina** asociada con la obesidad”. Pero no es el único estudio que se ha hecho sobre el cacao, otros hablan de su poder antiestresante, antioxidante, que [previene enfermedades cardiovasculares](#), que ayuda a la memoria, [previene las caries](#). **¿Es todo cierto?**

El cacao y el chocolate no son lo mismo

¿Sabéis cuándo se fabricó la primera tableta de chocolate? Han pasado **casi 200 años de la aparición** (de la mano del suizo **François-Louis Cailler**) de nuestra **compañera de penas y alegrías**, aunque ya se conocía el chocolate antes. Sin embargo, el **cacao no alcalinizado** (es decir, que no está tratado químicamente) es la fuente de **nutrientes** real (aporta más de 50) y no es lo mismo que el chocolate que hoy conocemos. De hecho, en una revisión científica realizada por el [Instituto de](#)

[Ciencia y Tecnología de Alimentos y Nutrición del CSIC \(ICTAN-CSIC\)](#) se concluye que “el cacao natural **es el único que mantiene las propiedades antioxidantes** (los **flavonoides**) ya que no ha pasado por **ningún otro proceso químico**”. Por este motivo, la [Fundación Española de la Nutrición](#) diferencia la catalogación de cacao y chocolate. Así, mientras el primero está dentro de la categoría de frutas y frutos, el segundo está en la categoría de dulces. Habitualmente tomamos tres tipos de chocolate: chocolate negro (35% de cacao, manteca de cacao y azúcar), con leche que, según el Observatorio del Cacao, es el más consumido del mundo (menos de 25% de cacao y leche) o el [chocolate blanco](#), que, según este organismo, “**en realidad no es chocolate, ya que no contiene pasta de cacao**, que es el ingrediente básico, se elabora solo con **manteca de cacao, azúcar y leche**. El contenido de manteca de cacao **debe ser de al menos un 20%**”.

¿Cacao? Sí ¿Chocolate? Menos

La [Fundación Española del Corazón](#) se ha hecho eco de estudios que defienden las **propiedades afrodisiacas, antioxidantes** (por la presencia de [teobromina](#)) y **antiestresantes** del chocolate y el impacto que tiene la **ingesta de pequeñas cantidades** de cacao en la salud cardiovascular del ser humano. Uno de los estudios expuestos es el publicado en la revista 'European Heart Journal', en el que científicos alemanes concluyen que “el consumo de cantidades bajas de chocolate produce niveles inferiores de presión arterial, lo cual se relaciona con un menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares”. Otro trabajo de la Universidad de California, publicado también en 'Journal of the [American College of Cardiology](#)', asegura que el consumo diario de flavonoides, presentes en el cacao, “**duplica el número de células angiogénicas circulantes (CAC) en la sangre**. Estas células **reparan y mantienen los vasos sanguíneos**, lo que sirve como barrera al desarrollo de las enfermedades cardiovasculares”.

“El consumo de chocolate mejora la función cognitiva, obligatorio para ganar el Premio Nobel”

Por otro lado, el informe ‘**Cocoa: a tasty source of vitamin D?**’ (‘Cacao, ¿una fuente de vitamina D?’), llevado a cabo por un grupo de investigación de la Universidad de Halle-Wittenberg y del Instituto Max Rubner (Alemania) ha llegado a la conclusión de que tanto el cacao como los alimentos que contienen cacao tienen “cantidades significativas de **vitamina D2**”. Aún así, uno de los investigadores que ha participado en el estudio, el nutricionista de la [Universidad de Halle](#), **Gabriele Stangl**, no recomienda que se consuman grandes cantidades de chocolate, que es lo que tendría que consumir una persona para cubrir la cantidad de vitamina D que requiere el cuerpo, porque “sería extremadamente poco saludable **debido al alto contenido de azúcar y grasa**”. El cacao también frena el deterioro cognitivo leve y agiliza la

eficiencia de la memoria. Todo esto se debe a unos compuestos bioactivos que tiene llamados flavalones. De hecho, un **cardiólogo suizo** llegó a concluir en un estudio que **“el consumo de chocolate mejora la función cognitiva**, que es una condición sine qua non para ganar el Premio Nobel”.

PUBLICIDAD

[Ads by Teads](#)

Pero no todo lo que rodea al chocolate es tan dulce. Como hemos dicho antes, existen corrientes y estudios que opinan que el chocolate no es tan bueno como pensamos. Es el caso de la [American Cancer Society](#). En un artículo publicado por **Stacy Simon** el pasado **4 de febrero de 2019**, se asegura que, aunque a lo largo de los años nos han estado hablando de los beneficios que tiene el consumo de cacao, esto no se puede extrapolar al hecho de que consumir chocolate sea bueno para la salud. Otro de los temas que ponen en la mesa los escépticos de los beneficios del chocolate es que tiene **muchos azúcares añadidos, calorías y grasas**. Por esto, muchos lo relacionan con el riesgo de padecer obesidad y, por consecuencia, de desarrollar todas las enfermedades que trae consigo el aumento de peso. Por otro lado, a pesar de que muchos se empeñan en denunciar que el consumo del chocolate hace que tengamos migrañas, [ya publicamos en Alimento que esta afirmación no era real](#). En este artículo el **doctor Latorre** afirmaba: “La gente **come chocolate y le duele la cabeza**, pero no porque el chocolate provoque dolor de cabeza, sino porque **el dolor de cabeza provoca ganas de comer chocolate**”.

Los expertos hablan

La científica titular del [Consejo Superior de Investigaciones Científicas](#) y autora de '¿Qué sabemos del chocolate?', **María Ángeles Martín**, asegura en el libro que “solo aquellos chocolates que contengan un **porcentaje de cacao superior al 60-70%** tienen suficientes **flavalones** para conseguir efectos beneficiosos en nuestra salud”. Además, Martín afirma que la cantidad adecuada son **30 gramos diarios**.

La doctora **Petra Sanz**, miembro del Consejo de Expertos de la [Fundación Española del Corazón](#) (FEC), asegura a Alimento que **“puede consumirse chocolate negro a diario** (la dosis que máximo beneficio ha demostrado es consumir de 2 a 3 raciones por semana de 30 g) para **reducir el riesgo cardiovascular**, siempre en el contexto de una dieta saludable. Se aconseja consumirlo durante el día, no por la noche después de cenar, cuando el efecto saciante no se puede compensar ingiriendo menos alimentos en la comida siguiente”. Además habla de los **beneficios del chocolate negro**, “que es el que tiene una proporción mayor de cacao y menor de lácteos y azúcares; en su composición cabe destacar fitoesteroles y polifenoles, además de las grasas, predomina el ácido esteárico, que **no eleva el colesterol**. Se han efectuado numerosos estudios clínicos con chocolate negro o productos similares que han demostrado mejoría de la función endotelial, reducción de la presión arterial y del colesterol, con aumento del **colesterol HDL** (colesterol bueno), mejoría del control

del **azúcar en sangre**, la **resistencia a la insulina** y la **tensión arterial**". Pero también advierte que "el chocolate tiene un alto contenido en grasa, por lo que tiene calorías y puede engordar. Las personas con problemas de sobrepeso u obesidad deberían evitarlo".



Foto: iStock.

La presidenta del [**Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas**](#), **Alma Palau**, explica en una conversación con Alimento que "el cacao es un alimento saludable, incluso recomendable, siempre que se trate de cacao puro o de chocolate **con más del 70%** de cacao y siempre dentro de un consumo adecuado al conjunto de la dieta.

No obstante, es importante señalar que estas propiedades se pierden en gran medida en los procesos industriales de elaboración de productos. Por ello, lo recomendable es consumirlo puro y no en productos procesados con azúcares añadidos y un exceso de grasas. Especialmente en la infancia y en caso de ser un hábito diario que además se repita varias veces al día, **como en el desayuno y en la merienda**, es aconsejable cambiar los cacaos solubles más comerciales por cacao puro y añadirle azúcar de forma moderada en casa, cantidad que será menor que la del azúcar presente en el producto procesado.

Hay que tener también en cuenta que el cacao puede estar contraindicado para personas con **insomnio y dificultades para dormir**, con reflujo gastroesofágico o con síndrome del intestino irritable, entre otros. Por ello, siempre se debe consultar a nivel individual con un dietista-nutricionista, que nos aconseje la forma de ingesta y **cantidad adecuada**".

Por su parte, el **Observatorio del Cacao** asegura que "el chocolate es un producto que se elabora a partir de las semillas del cacao mediante la **extracción del polvo de cacao y la manteca de cacao**. Posteriormente se le añaden otros ingredientes: azúcar refinado, leche, frutos secos, entre otros". Por este motivo recomiendan que se consuma con moderación "ya que la manteca de cacao que se utiliza en su elaboración, la leche y los frutos secos lo hacen un alimento con más cantidad de calorías y grasas".

Así que podríamos concluir con la esperanza de que, a pesar que **hay estudios en los dos sentidos**, pesan los argumentos a favor de nuestro amigo el chocolate. Eso sí, todos los expertos recomiendan **tomar bajas dosis y cuanto más puro, mejor**.

https://www.alimente.elconfidencial.com/nutricion/2019-06-27/verdades-mentiras-chocolate_2091098/

Menú

Alimente

Iniciar sesión Suscríbete

¿AFRODISIACO?

Descubre las dos verdaderas caras del chocolate, verdades y mentiras

¿Afrodisiaco y antiestresante? ¿Generador de celulitis y grasa? Alimente te da claves y recomendaciones sobre las consecuencias que tiene el consumo de este dulce en nuestra salud



Foto: iStock.

Por **Andrea Peña**

f t

Únete a los lectores influyentes

PREPAGO Seis meses