Por: Redacción ALOmujeres Lunes 05.09.2011 / 10:08 am

CONSUMO DE CHOCOLATE DISMINUYE RIESGO DE ENFERMEDADES DEL CORAZÓN

De acuerdo con un estudio publicado por la Revista Británica de Medicina, comerlo regularmente podría ayudar a reducir en un tercio el riesgo de padecerlas.

Compartir

Compartir (http://www.facebook.com/sharer.php?u=http%3A%2F%2Fwww.alomujeres.com%2Fsalud-y-bienestar%2Fchocolate-disminuye-riesgo-de-enfermedades-del-corazon&t=Chocolate%20disminuye%20riesgo%20de%20enfermedades%20del%20corazon%C3%B3n%20%7C%20Salud%20y%20Bienestar%20%7C%20AloMujeres.com&src=sp)

3 0 (http://www.google.com/buzz/post) (+)

Me gusta Sé el primero de tus amigos al que le gusta esto.

SALUD & BIENESTAR (/SALUD-Y-BIENESTAR)

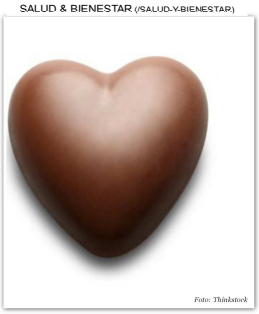

Foto: Thinkstock

De acuerdo con un estudio realizado por un grupo de investigadores colombianos y británicos que además fue publicado en la Revista Británica de Medicina, comer chocolate (http://www.alomujeres.com/search/solr/chocolate) podría ayudar a reducir en un tercio el riesgo de padecer estas afecciones, sumado a un estilo de vida saludable y una dieta (http://www.alomujeres.com/search/solr/dieta) balanceada.

Los resultados de este análisis sobre varias tesis que plantean los beneficios del chocolate fueron presentados en el marco del Congreso de la Sociedad Europea de Cardiología, el cual se llevó a cabo en París entre el 27 y el 31 de agosto de 2011.

Múltiples investigaciones han propuesto que el chocolate tiene un impacto positivo en la salud debido a sus propiedades anti-oxidantes y anti-inflamatorias y un consumo moderado puede reducir el riesgo de contraer enfermedades como hipertensión o diabetes.

Aún así, debido a que la evidencia sobre una posible disminución de afecciones cardiovasculares (http://www.alomujeres.com/content/las-enfermedades-del-corazon-tambien-afectan-las-mujeres) no es clara, un grupo de investigadores colombianos y británicos decidió indagar sobre el tema y evaluar a gran escala las pruebas que existen sobre la relación entre el consumo de este alimento y la posibilidad de disminuir el riesgo de padecer enfermedades del corazón. **Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), para el año 2030 aproximadamente 23.6 millones de personas morirán a causa de enfermedades del corazón.**

El Doctor Oscar H. Franco, médico colombiano y profesor de la Universidad de Cambridge en Inglaterra, lideró el equipo que analizó los resultados de siete estudios incluyendo a más de 100 mil participantes. Las diferencias en el diseño de los estudios y la calidad de los mismos fueron tomadas en cuenta para minimizar un posible sesgo.

Cinco de los siete estudios reportaron una relación positiva y significativa, entre comer chocolate y disminuir la posibilidad de sufrir enfermedades del corazón, siendo el efecto total una reducción de aproximadamente 37 por ciento en el riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares y 29 por ciento de sufrir un derrame cerebral.

Dichos estudios no mencionaron diferencias entre el tipo de chocolate, pero incluyeron el consumo de barras y bebidas (http://www.alomujeres.com/comidas-y-bebidas/chocolate-para-despues-del-trabajo) , entre otras presentaciones de este producto.

De acuerdo con Adriana Buitrago-López, investigadora colombiana de la Universidad Javeriana y co-líder del proyecto, **"estos resultados deben ser interpretados con precaución, especialmente porque el chocolate que generalmente está disponible en el mercado tiene un alto contenido de calorías** (aproximadamente 500 calorías por 100 gramos). Por esta razón, comer grandes cantidades podría llevar a ganar peso, eliminar el efecto benéfico e incrementar el riesgo de sufrir enfermedades del corazón".

Por su parte, el Doctor Franco concluye "el secreto está en actuar de manera mesurada. Dados los potenciales efectos benéficos de este alimento, se deben tener en cuenta algunos aspectos y explorar iniciativas que busquen reducir el contenido actual de grasas y azúcar en los productos de chocolate, sin afectar su sabor".

TERAPIA Y ESPÍRITU (/TAGSSITIO/TERAPIA Y ESPÍRITU) CHOCOLATE (/TAGSSITIO/CHOCOLATE) SALUDABLE (/TAGSSITIO/SALUDABLE) SENTIRTE BIEN (/TAGSSITIO/SENTIRTE BIEN) ESTUDIOS (/TAGSSITIO/ESTUDIOS) CIENCIA (/TAGSSITIO/CIENCIA)

¿Conoce más de este tema? ENVÍANOS TU REPORTE (#)

imprimir (/print/26747) reportar errores (/enviar_contenido/astlaithbox/es_reportar_error/26747) Compartir (+)

RECURSOS RELACIONADOS

¡Dile sí al chocolate! (/content/dile-si-al-chocolate)

¿Será que el chocolate negro protege del sol? (/content/sera-que-el-chocolate-negro-

(/node

(#)
Nuevo fármaco para la diabetes 2 también adelgaza (/salud-y-bienestar/nuevo-farmaco-para-la-diabetes-2-que-adelgaza)

ADELGAZAR (/TAGSSITIO

(/node

(#)
Cien mil colombianos sufren cáncer de piel al año (/salud-y-bienestar/cien-mil-colombianos-sufren-cancer-de-piel-al-ano)

CÁNCER (/TAGSSITIO/C%C3%�NCER)

(/node

(#)
Miranda Kerr luce una esbelta figura tras su embarazo gracias al yoga (/actualidad-y-entretenimiento/miranda-kerr-luce-una-esbelta-figura-gracias-al-yoga)