

El chocolate: Dulce placer que fortalece el corazón

El consumo regular de este alimento podría disminuir en un tercio el riesgo de padecer estas afecciones, sumado a un estilo de vida saludable y una dieta balanceada.

Colombia.com - Bogotá - 31/Ago/2011



El consumo regular de este alimento (OMS) disminuye en un tercio el riesgo de sufrir enfermedades del corazón.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) predice que para el año 2030 aproximadamente 23.6 millones de personas morirán a causa de enfermedades del corazón. Sin embargo, 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 podría ayudar a reducir en un tercio el riesgo de padecer estas afecciones, sumado a un estilo de vida saludable y una 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 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.

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 100.000 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% en el riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares y 29% de sufrir un derrame cerebral.

Dichos estudios no mencionaron diferencias entre el tipo de chocolate, pero incluyeron el riesgo de barras y bebidas, en otras presentaciones de este producto.

De acuerdo con Adriana Buitrago-Lopez, 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 beneficioso 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 beneficiosos 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".

0 Be the first of your friends to like this.



Comentarios

Nombre

Comentario

- Evite realizar ataques personales contra otros usuarios y sea siempre respetuoso y educado.
- Utilice la opción "Denunciar" si considera que algún comentario es ofensivo.
- Cada Usuario es responsable del mensaje publicado.
- Colombia.com no garantiza la autenticidad, precisión, procedencia y/o licitud de los contenidos publicados por los Usuarios.



+ Vida Sana + Colombia.com

- La papa un buen alimento y no engorda como se cree
- El insomnio es cada vez más frecuente en jóvenes
- Conoce todos los beneficios de la electrocupuntura
- Prueban que la delgadez y la obesidad extremas son genéticas
- Mejorar el aspecto de un cabello seco
- Embarazo en adolescentes lastra desarrollo en latinoamérica
- El chocolate: Dulce placer que fortalece el corazón
- Los dolores dorsales de la mujer pueden ser el gran peso en el busto
- El alcohol y sus efectos en nuestra nutrición
- El amor llegará... ¿o no?
- La diabetes no es un obstáculo para divertirse
- El alcohol y sus efectos en nuestra nutrición
- ¿Cómo prevenir las estrías durante el embarazo?
- Conoce más acerca del condón femenino
- Dolores de garganta: Les necesario consultar?
- Cómo conservar y tonificar los senos

Servicios

- Colombia.com en Facebook
- Colombia.com en Twitter
- Compartir
- RSS
- Youtube
- Contáctenos



Encuétranos en Facebook

Colombia.com

Colombia.com

Conoce la millonaria cláusula que puso el Atl. de Madrid por Falcao - Colombianos en el Exterior

Conoce la millonaria cláusula que puso el Atl. de Madrid por Falcao - Colombianos en el Exterior

www.colombia.com

Quien quiere llevarse al colombiano, deberá pagar lo mismo que se pedía por Sergio "El Kuri"

A 5,268 personas les gusta Colombia.com.

Santiago Jose Emmanuel Johnny Rogert

Jorge Protomelo Luk César August Armando

Conector social de Facebook