

ESTUDIOS INDICAN QUE ESTA BEBIDA TIENE PROPIEDADES ANTIOXIDANTES

El chocolate disminuye el riesgo de sufrir enfermedades del corazón

● Su consumo regular debe ir acompañado de una dieta balanceada y una vida saludable.

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, 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 antioxidantes y antiinflamatorias 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 Osazar 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 consumo de barras y bebidas, entre otras presentaciones de este producto.

De acuerdo con Adriana Buitrago-López, investigadora colombiana de la Universidad Javeriana y colíder 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 Dr. 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".

Beneficios de los antioxidantes

Comer chocolate puede ser realmente saludable para el corazón porque contiene flavonoides, que son muy buenos para el corazón. Los flavonoides se encuentran en muchos alimentos y bebidas, entre ellos los arándanos, las manzanas, cacahuates, vino tinto, el té, las cebollas, y el que nos interesa: el chocolate.

Los flavonoides actúan como antioxidantes para nuestro organismo. La definición que brinda el American Heritage Dictionary de flavonoides es cualquiera de los pertenecientes a un gran grupo de pigmentos vegetales solubles en agua, como las antocianinas, que son beneficiosos para la salud.

Los antioxidantes ayudan al cuerpo a resistir los daños causados por los radicales libres, que se generan por cosas tales como la respiración, o cosas del medio ambiente como el humo del cigarrillo. Si el cuerpo no tiene suficientes antioxidantes, los radicales libres pueden dañar el organismo causando un aumento en la oxidación del colesterol LDL y en la formación de placa en las paredes arteriales.

Los flavonoides también ayudan a reducir la activación de las plaquetas y puede afectar a la relajación de los vasos sanguíneos.

El chocolate negro es mucho más alto en flavonoides que el



ESTE ALIMENTO ayuda a evitar el congestionamiento de las arterias.

chocolate con leche. Este último tiende a ser procesado mucho más que los chocolates negros, y en este proceso los flavonoides se pierden. Como consecuencia de ello, el chocolate negro es más benéfico para la salud.

Pero queda aclarar el tema de la grasa que contienen los chocolates. La realidad es que el chocolate no es tan malo como piensa la gente, pero siempre considerado en sí mismo, y

no una barra de chocolate que contiene caramelo, nueces, almendras y demás agregados dentro de ellas, porque estos no son saludables.

La mayoría de las calorías que se encuentran en una barra de chocolate, provienen de todas las otras cosas que se agregan a ellos, no del chocolate en sí mismo. Por ello es recomendable ingerir los que son más simples y puros.