

Comer chocolate varias veces por semana ayuda a estar delgado

Madrid - 27 de marzo de 2012

Las personas que consumen chocolate varias veces por semana parecen tener un menor índice de masa corporal (IMC) que quienes lo consumen sólo de forma ocasional.

Los investigadores de la University of California estudiaron a 1.018 hombres y mujeres de San Diego sin enfermedad cardiovascular conocida, diabetes o colesterol, quienes fueron analizados para participar en un ensayo clínico de los efectos no cardíacos de las estatinas.

Para medir el consumo de chocolate, respondieron a la pregunta de cuántas veces a la semana consumían chocolate. Los investigadores calcularon el IMC de 972 de ellos. De los participantes, 975 completaron un cuestionario de frecuencia de comidas.

Entre los participantes, la media de edad eran los 57 años, el 68 por ciento eran hombres y el IMC medio 28. Comían chocolate una media de dos veces por semana y practicaban ejercicio unas 3,6 veces semanales.

Así, descubrieron que los adultos que consumen chocolate con más frecuencia presentan menores IMC que aquellos que lo comían menos a menudo. El tamaño del efecto fue modesto pero este efecto es "significativo", mayor del que se podría explicar como una casualidad. Esta circunstancia se da a pesar de que aquellas personas que consumían chocolate más a menudo no ingerían menos calorías --de hecho, consumían más-- ni tampoco hacían más ejercicio que el resto.

Según la líder del estudio, Beatrice Golomb, profesora adjunta del Departamento de Medicina de la University of California, estos descubrimientos "parecen sumarse al conjunto de información que sugiere que la composición calórica, no sólo el número, importa para determinar el impacto último del chocolate en el peso".

Ésta no es la primera vez que los científicos han sugerido que el chocolate puede ser saludable. Diversos trabajos han señalado antes que puede ser beneficioso para el corazón y el consumo de ciertos tipos de chocolate se ha vinculado a algunos cambios favorables en la presión sanguínea, la sensibilidad a la insulina y los niveles de colesterol. Además, el chocolate --sobre todo el negro-- contiene antioxidantes que ayuda a eliminar los dañinos radicales libres.

El equipo de Golomb cree que compuestos antioxidantes denominados catequinas pueden reducir peso, al menos esto es lo que sugieren diversos estudios realizados en ratones alimentados durante 15 días con epicatequina - presente en el chocolate negro -, que memoraron su actividad física y cambiaron su composición muscular.

Ahora, es necesario realizar ensayos clínicos para ver si se cumple en humanos. Mientras tanto, los médicos advierten que consumir demasiado chocolate puede ser perjudicial, porque a menudo contiene mucho azúcar y grasa. En el caso de querer seguir una dieta saludable, las frutas y verduras aportan mayores beneficios.