



Un estudio demuestra que, cuanto más chocolate comemos, menor es nuestro nivel de grasa corporal

25/10/2013

Científicos de la Universidad de Granada desmontan la vieja creencia de que el chocolate engorda, en un artículo publicado esta semana en la revista Nutrition

Un alto consumo de chocolate se asocia a niveles más bajos de grasa total (esto es, la acumulada en todo su cuerpo) y central (abdominal), independientemente de si el sujeto practica o no actividad física y a la dieta que siga

En esta investigación, posiblemente la más completa realizada hasta la fecha, participaron 1.458 adolescentes europeos de entre 12 y 17 años



Un equipo de investigadores de la Facultad de Medicina y la Facultad de Ciencias del Deporte de la **Universidad de Granada** ha desmontado científicamente la vieja creencia de que comer chocolate engorda. En un artículo publicado esta semana en la revista Nutrition, sus autores han demostrado que un alto consumo de chocolate está asociado a niveles más bajos de grasa total (esto es, la grasa acumulada en todo su cuerpo) y central (abdominal), independientemente de si el sujeto practica o no actividad física y a la dieta que siga, entre otros factores.

En este trabajo, los científicos analizaron si un mayor consumo de chocolate se asocia con un mayor o menor índice de masa corporal, así como otros indicadores de grasa corporal total y central en los adolescentes que participaron en el estudio HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence). Se trata de un proyecto, financiado por la Unión Europea, sobre los hábitos alimentarios y el estilo de vida de los jóvenes de 9 países europeos, entre ellos España.

<http://secretariageneral.ugr.es/>

Independientemente de la dieta y la actividad física

Los resultados de este artículo, en el que participaron 1.458 adolescentes de entre 12 y 17 años, mostraron que un mayor consumo de chocolate se asoció con niveles más bajos de grasa total y central, según lo estimado por el índice de masa corporal, el porcentaje de grasa corporal (obtenido a partir de plicometría e impedancia bioeléctrica, dos técnicas de medición) y el perímetro de cintura. Estos resultados fueron independientes del sexo, la edad, la madurez sexual, la ingesta energética total, la ingesta de grasas saturadas, fruta y verdura, el consumo de té y café, y la actividad física de los participantes.

Como explica la autora principal de este artículo, **Magdalena Cuenca García**, aunque el chocolate está considerado como un alimento con un alto aporte energético (al ser rico en azúcares y grasas saturadas), “recientes estudios realizados en adultos sugieren que su consumo se asocia con un menor riesgo de trastornos cardiometabólicos”.

De hecho, el chocolate es un alimento rico en flavonoides (especialmente catequinas), que proporcionan múltiples propiedades saludables: “es un gran antioxidante, anti-trombótico y anti-inflamatorio, tiene efectos anti-hipertensivos y puede ayudar a prevenir la cardiopatía isquémica”.

Recientemente, otro estudio de carácter transversal desarrollado en adultos por científicos de la Universidad de California observó que una mayor frecuencia en el consumo de chocolate también se asocia con un menor índice de masa corporal. Además, estos resultados se confirmaron en un estudio longitudinal en mujeres que siguieron una dieta rica en catequinas.

Este efecto podría deberse, en parte, a la influencia de las catequinas sobre la producción de cortisol y la sensibilidad a la insulina ambas, relacionados con el sobrepeso y la obesidad.

No sólo importa el impacto calórico

Los científicos de la **UGR** han querido ir más allá, y analizar lo que ocurre con el consumo de chocolate en una edad tan crítica como la adolescencia controlando también por otros factores que pudieran influir en el acúmulo de grasa. El estudio, además de novedoso es quizás el más amplio y mejor controlado realizado hasta la fecha, y el primero en población adolescente. El estudio contempla un número elevado de medidas corporales, una medida objetiva de la actividad física, detallado registro dietético mediante 2 recordatorios no consecutivos de 24 horas con un programa informático basado en imágenes, y controla el posible efecto de confusión de un conjunto de variables claves.

Los autores del artículo publicado en Nutrition destacan que el impacto biológico de los alimentos no debe ser evaluado sólo en términos calóricos. “Las investigaciones epidemiológicas más recientes están centrando su atención en estudiar la relación entre determinados alimentos (no sólo por su contenido calórico, también por sus componentes) y los factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas, incluyendo el sobrepeso o la obesidad”.

Con todo, los científicos de la **Universidad de Granada** insisten en la necesidad de ser moderados en el consumo de chocolate. “En cantidades moderadas, el chocolate puede ser bueno, como ha demostrado nuestro estudio. Pero un consumo excesivo resulta, sin duda, perjudicial. Como se suele decir: demasiado de algo bueno, ya no es bueno”.

Los investigadores de la **UGR** apuntan que sus hallazgos “tienen también importancia desde el punto de vista clínico, ya que contribuyen a entender los factores que subyacen en el control y mantenimiento del peso óptimo”.

Referencia bibliográfica:

Association between chocolate consumption and fatness in European adolescents
Magdalena Cuenca-García, Jonatan R. Ruiz, Francisco B. Ortega, Manuel J. Castillo



doi.org/10.1016/j.nut.2013.07.011

En la foto, los investigadores de la **Universidad de Granada** que han publicado este artículo. De izquierda a derecha, Jonatan R. Ruiz, Magdalena Cuenca García, Manuel J. Castillo Garzón y Francisco B. Ortega. El Dr. Ruiz y Dr. Ortega trabajan actualmente en el Departamento de

Educación física y deportiva (Facultad de Ciencias del Deporte), y la Dra. Cuenca y el Prof. Castillo trabajan en el Departamento de Fisiología de la Facultad de Medicina.

Contacto:

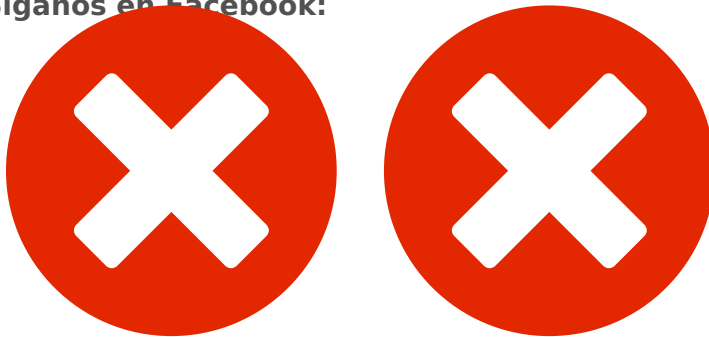
Magdalena Cuenca García

Departamento de Fisiología. Facultad de Medicina de la [Universidad de Granada](#)

Teléfono: 958 24 3540

Correo electrónico: LINK: --LOGIN--33a88673d102cef134bd3b2860660e42ugr[dot]es -
> --LOGIN--33a88673d102cef134bd3b2860660e42ugr%5Bdot%5Des

Síguenos en Facebook:



Síguenos en Twitter:



- LINK: PROPUESTA DE ACTIVIDADES CANAL UGR -> <http://canal.ugr.es/prensa-y-comunicacion/item/54050>
- [CANALUGR: RECURSOS DE COMUNICACIÓN E INFORMACIÓN](#)
- [PUBLICITE SU CONGRESO UGR](#)
- [VER MÁS NOTICIAS DE LA UGR](#)
- [BUSCAR OTRAS NOTICIAS E INFORMACIONES DE LA UGR PUBLICADAS Y/O RECOGIDAS POR EL GABINETE DE COMUNICACIÓN](#)
- [RESUMEN DE MEDIOS IMPRESOS DE LA UGR](#)

<http://secretariageneral.ugr.es/>

- **RESUMEN DE MEDIOS DIGITALES DE LA UGR**
- **RECOMENDACIONES PARA EL USO DE LAS LISTAS DE DISTRIBUCIÓN DE LA UGR**
- **LINK:** Perfiles oficiales institucionales de la UGR en las redes sociales virtuales Tuenti, Facebook, Twitter y YouTube -> /tablon/*/boletines-canal-ugr/formulario-de-propuesta-de-actividades

Gabinete de Comunicación - Secretaría General

UNIVERSIDAD DE GRANADA

Acera de San Ildefonso, s/n. 18071. Granada (España)

Tel. 958 243063 - 958 244278

Correo e. LINK: --LOGIN--022c91824f21a4c23bb3f144bd33d1f4ugr[dot]es -> --LOGIN--022c91824f21a4c23bb3f144bd33d1f4ugr%5Bdot%5Des

Web: <http://canal.ugr.es> Facebook **UGR** Informa:

<https://www.facebook.com/UGRinforma>

Facebook **UGR** Divulga: <https://www.facebook.com/UGRdivulga>

Twitter **UGR** Divulga: <https://twitter.com/UGRdivulga>