

## El chocolate reduce el riesgo de accidente cerebrovascular

07/11/2011 Redacción - Revista de Neurología

El chocolate consumido regularmente puede reducir el riesgo de ictus en un 20%. Los datos de un nuevo estudio, publicado en la revista *Journal of the American College of Cardiology*, muestran la existencia de una asociación inversa entre el consumo de chocolate y el accidente cerebrovascular.

El estudio incluyó a 33.372 mujeres que participaron que completaron un cuestionario acerca de la frecuencia en el consumo de ciertos alimentos. Los investigadores clasificaron a las mujeres en categorías que comprendían desde las que no comían chocolate a aquellas que lo comían 3 o más veces a la semana. En todas ellas se examinó el riesgo de accidente cerebrovascular durante un seguimiento medio de 10 años, ajustando a los factores de riesgo más importantes asociados con el accidente cerebrovascular. Se identificaron 1.549 ictus, de los cuales 1.200 fueron infartos cerebrales, 224 fueron accidentes cerebrovasculares hemorrágicos y 125 sin especificar. El consumo de chocolate se asoció inversamente con el riesgo de ictus total, infarto cerebral y accidente cerebrovascular hemorrágico.