

Comer un poco de chocolate de forma regular ayuda a estar delgado

La siempre delgada Katherine Hepburn lo decía: «Lo que ves ante ti es el resultado de toda una vida comiendo chocolate». Y puede que tenga razón, al menos según las últimas pesquisas científicas. Sabíamos que su consumo protegía el corazón, que podría ser el mejor antidepresivo comestible e incluso que tenía propiedades antienvjecimiento.

FUENTE | ABC Periódico Electrónico S.A.

31/03/2012

A cambio, había que asumir que ese placer tan saludable engordaba. Pero, quizá, ni eso. Un estudio de la [Universidad de California](#) afirma que los adultos que toman chocolate de forma habitual están, de hecho, más delgados que aquellos que no lo hacen.

Este nuevo dato se publica en la revista «[Archives of Internal Medicine](#)» y los resultados se basan en un estudio con 1.018 hombres y mujeres con una media de edad de 57 años. Ninguno de ellos tenía problemas cardiovasculares, diabetes o colesterol «malo». A estos voluntarios se les preguntó cuántas veces comían a la semana chocolate y se les calculó el índice de masa corporal, la fórmula matemática que tiene en cuenta la altura y el peso para determinar si hay sobrepeso. De media, todos los participantes lo tomaban dos veces a la semana y hacían ejercicio casi cuatro a la semana.

La hipótesis de partida de estos investigadores era que el consumo de chocolate de forma moderada y regular podía tener un efecto neutro en el peso. Y el resultado fue sorprendente, mejor del esperado. Los adultos que consumían chocolate con mayor frecuencia tenían un índice de masa corporal más bajo que el resto.

CALORÍAS PARA NO CONTAR

Para el equipo de Beatrice Golomb que realizó el trabajo, estos resultados no fueron casuales. Los que comían más chocolate no tomaban menos calorías de otros alimentos (de hecho comían más), ni tampoco hacían más ejercicio para estar más delgados. En su opinión, no hay diferencias en el comportamiento que puedan explicar que su hallazgo es el resultado de una simple ecuación entre calorías ingeridas y calorías quemadas. «Nuestro estudio muestra que la composición de las calorías, más que el número de ellas, importa más para determinar su impacto en el peso», asegura Golomb.

«En el caso del chocolate, es una buena noticia tanto para los que ya tienen la costumbre de tomarlo como para los que desean empezarlo», dice.

Autor: N. R. C.