



¿pecado o placer saludable?

Cuanto mayor es su concentración de cacao más propiedades saludables aporta



Para mitigar las penas, para alegrar un día gris o para celebrar los mejores momentos. Así es el chocolate, un dulce que no deja indiferente. Por un lado se le otorgan propiedades saludables mientras que por otro se le adjudican efectos negativos como provocar acné, sobrepeso, migraña o caries. Incluso hay quien llega a decir que crea adicción. Pero lo cierto es que no se conoce con seguridad el fundamento de algunas de estas suposiciones.

El chocolate, principal derivado del cacao, contiene, según los expertos, compuestos que reportan propiedades antioxidantes beneficiosas, especialmente interesantes para la salud cardiovascular. Antes de divulgar las bondades del chocolate y hacerlo con la certeza que otorga la evidencia científica, conviene especificar el tipo, según sea negro, con leche o blanco. Se han publicado estudios que avalan las características beneficiosas de este producto, siempre y cuando se trate del chocolate más puro, el negro, y su consumo no sea excesivo. Y es que una ingesta moderada (20 gramos) podría proporcionar propiedades beneficiosas a nivel cardiovascular y emocional.

CHOCOLATE NEGRO, TABLETA DE SALUD. Son numerosos los adjetivos que tradicionalmente acompañan al cacao, desde curativo hasta dañino o afrodisíaco. Y todavía en estos momentos muchos estudios tra-

tan de descifrar sus propiedades. La manera más popular de consumir cacao es en forma de chocolate, su principal derivado. Por tanto, es el consumo de chocolate el que influye en la salud de la mayoría de los ciudadanos. Se sabe que a mayor contenido de pasta de cacao la calidad del chocolate es superior y más indiscutibles son, por tanto, sus beneficios para el organismo. Así por ejemplo, el chocolate negro 99% (99% de pasta de cacao) tiene el doble de contenido en cacao que el chocolate con leche (menos del 40% de cacao) y duplica el contenido de compuestos antioxidantes protectores. Por su parte, el chocolate blanco tiene manteca de cacao, pero no la pasta de cacao rica en antioxidantes. No es correcto por tanto alabar las propiedades de este dulce sin especificar más, ya que el chocolate más consumido por la población es el chocolate con leche. No obstante, el negro es el que reúne las propiedades saludables, y mejor aún cuanto más cacao tenga, es decir, cuanto mayor sea su amargura. Es más, las investigaciones subrayan que el efecto antioxidante del cacao se inhibe por acción de la leche, ingrediente común tanto en la presentación soluble como en las tabletas de mayor consumo. Según los expertos esto se debe a la formación de complejos no absorbibles entre los antioxidantes y las proteínas lácteas. En otras palabras: para que el chocolate resulte verdaderamente sano, se ha de tomar puro, amargo.



Composición energética y nutricional (ración de 20 gramos)

	Chocolate negro	Chocolate con leche	Chocolate blanco	Cacao soluble en polvo
Energía (kcal)	104	107	113.2	74
Proteínas (g)	102.6	1.58	1.68	1.14
Azúcares (g)	8,3	11	11.2	14.4
Grasas (g)	7,1	6.2	6.54	0.6

EL CHOCOLATE DESTACA PORQUE...

- **REDUCE LA PRESIÓN ARTERIAL.** El meta-análisis más reciente realizado por investigadores australianos concluye que el consumo habitual de chocolate negro o de productos derivados del cacao puro se asocia a una reducción pequeña, pero significativa, en las cifras de presión arterial de individuos hipertensos. El mecanismo de acción se asocia a la capacidad de los polifenoles, antioxidantes que contiene el cacao, de aumentar la formación de óxido nítrico endotelial, compuesto implicado en la vasodilatación arterial. Esta acción redundante en una disminución de la presión arterial.
- **REGULA EL COLESTEROL.** Se sabe que la grasa saturada de la manteca de cacao, por su riqueza en ácido esteárico, no aumenta el colesterol -a diferencia de las grasas saturadas de otros alimentos- sino todo lo contrario. Se ha comprobado que el consumo de cacao o de chocolate negro se traduce en una disminución de los niveles de colesterol total y de coles- ■■■



■ En una dieta equilibrada el consumo de chocolate no debería superar los 20 g al día

■ terol LDL (colesterol malo), si bien no hay cambios en el colesterol HDL. Así concluye el único metanálisis que ha evaluado el efecto de los productos derivados del cacao en el perfil lipídico realizado por investigadores de la Universidad de Ciencias Médicas de Pekín. Los autores sugieren que es preciso estudiar la dosis de consumo saludable así como el efecto en los niveles de lípidos a largo plazo.

A pesar de las acciones favorables del cacao, hay que considerar que los derivados más consumidos por la población general (cacao soluble, bebidas de cacao, chocolate con leche, barritas, bombones, trufas, etc.) son dulces en general con una alta carga de azúcares, grasas y calorías. Estos productos no son una opción aceptable para la mejora de la salud cardiovascular. Lo razonable sería animar a que la población haga un consumo moderado de cacao puro o de chocolate negro en sustitución de dichos dulces.

PROPIEDADES: MITOS Y VERDADES DE UN DULCE

● **NO CREA ADICCIÓN, PERO PUEDE MEJORAR EL ESTADO DE ÁNIMO.** El imaginario colectivo confiere al chocolate las propiedades de ser un estimulante, relajante, euforizante, afrodisíaco, e incluso antidepresivo. Se habla mucho de su efecto en el estado de ánimo pero son pocos los estudios que avalan tal asociación. Algunos lo vinculan a la acción positiva de ciertos componentes del cacao sobre los neurotransmisores relacionados con el buen estado de ánimo (dopamina). Se habla del papel de las metilxantinas (cafeína y teobromina) por su efecto estimulante leve, y de la feniletilamina y anandamida, todos ellos compuestos del cacao, en relación a la sensación de placer y bienestar que se experimenta tras su consumo. Por medio de estas asociaciones fisiológicas se ha tratado de dar explicación

al consumo exagerado que muchas personas hacen de este dulce cuando notan que les alivia el malestar y les ayuda a combatir el abatimiento. La revisión más exhaustiva sobre los efectos del chocolate en el estado de ánimo llega desde la Escuela de Psiquiatría de la Universidad de Nueva Gales del Sur (Australia). Los autores concluyen que cuando se come chocolate en respuesta a un estado de ánimo de tristeza, irritabilidad o ansiedad como estrategia para la mejora de la salud emocional, este puede proporcionar algún tipo de sensación transitoria "reconfortante". Lo que confirma ese dicho popular, "el chocolate es más barato que la terapia y no necesita una cita".

● **CHOCOLATE Y MIGRAÑA.** El cacao y los chocolates presentan cantidades apreciables de aminos (tiramina, histamina y feniletilamina). Hay estudios en la literatura científica

que relacionan estas sustancias con la aparición de episodios de migrañas, pero también hay otros que no encuentran ninguna base científica para tal asociación. El detonante de la migraña es multifactorial y la participación de dichas sustancias no se ha podido establecer de forma concluyente.

● **CHOCOLATE Y ACNÉ.** La dieta se ha considerado siempre como una causa importante en el desarrollo del acné, una de las enfermedades de la piel más frecuentes. La revisión más reciente sobre este tema concluye que no hay pruebas claras de que el chocolate sea responsable de la aparición de granos y espinillas. El trabajo informa de que el acné se debe a una producción excesiva de sebo causada por factores hormonales, y no exclusivamente dietéticos.

● **EL CHOCOLATE ENGORDA.** El chocolate es un dulce con alta densidad energética que lleva azúcares y grasas. El consejo es tomarlo en pequeñas dosis o de forma esporádica. Un alimento no es el único responsable del sobrepeso o de la obesidad. El conjunto de una dieta desequilibrada e hiperenergética y la ausencia de actividad física son los grandes culpables de la ganancia de peso.

● **PROVOCA CARIES.** Es cierto que el chocolate como alimento azucarado es un alimento cariogénico (agente productor de caries). No obstante, en la formación de la caries influye además del azúcar otros factores como la textura de los alimentos, su adhesividad a los dientes (caramelos blandos y pegajosos, galletas, pan tostado...) y la higiene bucal. El efecto negativo del cacao se reduce si el chocolate se come junto a otros alimentos y después de comer se cepillan los dientes. ■

Los distintos chocolates

Desde la óptica nutricional, el chocolate y sus derivados son alimentos muy energéticos por su alto contenido de carbohidratos y de grasas. La grasa proviene sobre todo de la manteca de cacao, que es el aceite que se obtiene tras exprimir los granos de cacao molidos. En ella predominan ciertos **ácidos grasos saturados** como el **esteárico** que, a diferencia de otros ácidos de su misma familia, no tienen relación con el aumento de las cifras de colesterol en sangre. Su aporte de proteínas es mínimo salvo que se le añada leche o derivados. El chocolate es un alimento tónico, dado que contiene **teobromina**, una sustancia estimulante del sistema nervioso, similar a la cafeína del café o a la teína del té, pero de menor intensidad en su efecto excitante. La moderación es la mejor receta para el consumo habitual de chocolate en el contexto de una dieta equilibrada y saludable. Una ración saludable serían unos 20 gramos al día.

Estos son los chocolates básicos. A todos ellos se les pueden añadir frutos secos enteros o troceados o cereales, cuya cantidad oscila entre el 8% y el 40%, u otros ingredientes como frutas enteras o troceadas, confitadas o desecadas.



CACAO

El cacao es el ingrediente base de los chocolates y el que determina la calidad organoléptica, nutricional y las cualidades saludables del producto. De hecho, a mayor porcentaje de cacao que contenga el chocolate, mayor es su calidad. La mezcla de los derivados del cacao con azúcar (y con leche según la clase) da lugar a los distintos tipos: negro (en sus distintas proporciones de cacao), con leche y blanco.



CHOCOLATE NEGRO

El negro, que es el resultado de la mezcla de la pasta y manteca de cacao con azúcar, es uno de los más apreciados por su amargo y puro sabor. No se le añade ningún otro producto salvo algún aditivo. Este tipo de chocolate debe presentar como mínimo el 50% de pasta de cacao. A partir de esta cantidad se aprecia el amargor del cacao. Los porcentajes de 70%, 85% o 99% que aparecen en la etiqueta de los chocolates negros hacen referencia también al contenido en pasta de cacao; a más cantidad, más amargor y más propiedades saludables.



CHOCOLATE CON LECHE

El chocolate con leche es el más consumido por la población. Es fruto de la mezcla de añadir leche (desnatada o entera) y pasta de cacao. Así se obtiene el chocolate con leche popular (fino o extrafino) o con leche desnatada. En este caso, la proporción de pasta de cacao debe estar por debajo del 40%.



CHOCOLATE BLANCO

Por su parte, el chocolate blanco se obtiene a partir de usar manteca de cacao, un mínimo de un 20%, mezclada con azúcar, leche y aditivos. No contiene pasta de cacao y por tanto carece de las propiedades antioxidantes de este componente del cacao.

MÁS INFORMACIÓN
www.consumer.es