

# El chocolate es bueno para el corazón masculino

---

Publicado el: 11-07-2018

Que se alegre el corazón de los amantes del chocolate. Una investigación holandesa sugiere que comer o beber cacao parece disminuir la presión sanguínea e incluso reducir los riesgos de muerte de los hombres mayores. Desde los años 1700, el cacao se ha asociado con corazones saludables, pero sólo hasta hace poco, la evidencia científica corrobora esas afirmaciones, según un reciente informe en la edición del 27 de febrero de Archives of Internal Medicine.

Según el estudio, el cacao contiene flavan-3-ols, que se han asociado con una menor presión sanguínea y una mejor función de las células que recubren los vasos sanguíneos.

En su estudio, investigadores liderados por Brian Buijsse, del Instituto Nacional para Salud Pública y el Ambiente, en Bilthoven, examinaron las relaciones entre el cacao y la salud cardiovascular de 470 hombres entre los 65 y los 84 años de edad. A los hombres se les realizaron exámenes físicos y se les entrevistó sobre su dieta al inicio del estudio en 1985, y nuevamente en 1990 y 1995.

Los investigadores encontraron que durante un periodo de 15 años, los hombres que comieron cacao (lo que incluía el chocolate) regularmente tenían presión sanguínea significativamente más baja en comparación con los que no lo hacían.

La dulce delicia podría incluso ayudar a proteger de la muerte. Los investigadores informaron que 314 hombres murieron en el transcurso del estudio y 152 de esas muertes se le achacaron a la enfermedad cardíaca. Los hombres que consumieron la mayor cantidad de cacao tenían la mitad de probabilidades de morir de enfermedad cardiovascular, en comparación con los hombres que comieron poco o ningún cacao, encontró el equipo. Además, los hombres que comieron más cacao eran menos propensos a morir por cualquier causa.

Para estos hombres, el riesgo permaneció bajo aún después de tomar en consideración otros factores, como el peso, fumar, la actividad física, la ingesta de calorías y beber alcohol, encontraron los investigadores.

Los investigadores creen que la reducción en el riesgo de muerte no provino tanto de la menor presión sanguínea, sino de otros beneficios cardiacos relacionados a los flavan-3-ols. Y como el cacao es rico en antioxidantes, podría incluso proteger contra otras enfermedades relacionadas a la tensión oxidativa, como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y ciertos tipos de cáncer, especularon los investigadores.

Un experto afirmó que el estudio ayuda a confirmar que el uso del cacao como parte de la dieta es saludable.

"El cacao es la fuente más concentrada de antioxidantes bioflavonoides disponible en nuestras dietas", afirmó el Dr. David L. Katz, profesor asociado de salud pública y director del Centro de Investigación Preventiva de la Facultad de Medicina de la Universidad de Yale.

"Un creciente conjunto de pruebas sugiere que esto se traduce en beneficios de salud para los que consumen cacao o chocolate negro con un contenido de cacao de 60 por ciento o más. Se han visto beneficios en la función endotelial, una medida de la salud de los vasos sanguíneos, en

la presión sanguínea, en los niveles de insulina y en los lípidos en suero", añadió Katz, autor de The Flavor Point Diet (La dieta del punto del sabor).

La evidencia de que el cacao tiene efectos que promueven la salud es ahora muy consistente, señaló Katz.

"Sin embargo, casi es seguro que dependa de la dosis", agregó, y advirtió que hay una desventaja, en cuanto a la riqueza calórica, en el consumo excesivo de cacao. "El cacao viene en alimentos que tienden a ser densos en energía y el daño de las calorías en exceso podría rápidamente sobrepasar el beneficio de los antioxidantes".

También subrayó que los beneficios de salud cardíaca del cacao sólo provienen del chocolate negro y de las bebidas de cacao concentrado, que contienen una dosis efectiva de antioxidantes, junto con magnesio, arginina y fibra

"Ese no es el caso del chocolate con leche, que contienen grasas saturadas potencialmente dañinas, ni de las barras de dulce, que diluyen el cacao con una larga lista de otros ingredientes", explicó Katz.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>