

La forma más dulce de cuidar el corazón, el chocolate

Publicado el: 18-03-2022

Los flavonoides son compuestos presentes en varios alimentos de origen vegetal, como el cacao, el té, las uvas y las bayas.

Los flavonoides, un compuesto del cacao, puede ser un gran aliado para prevenir la enfermedad cardiovascular. Lo ha visto el primer ensayo a gran escala diseñado para probar los efectos a largo plazo de este compuesto del cacao en la prevención de las enfermedades cardiovasculares. Y los resultados son protectores: hubo una reducción del 10% en el total de eventos cardiovasculares

Publicado en « [The American Journal of Clinical Nutrition](#) », el equipo dirigido por Howard Sesso, y Joann Manson, ambos del [Brigham and Women's Hospital](#), describe los principales resultados del estudio COSMOS, un ensayo aleatorizado y controlado con placebo, que probó un suplemento de flavanol de cacao y un multivitamínico en la prevención de enfermedades cardiovasculares y cáncer.

Aunque ninguno de los dos suplementos redujo significativamente el resultado primario de eventos cardiovasculares totales, las personas asignadas al azar para recibir el suplemento de flavanol de cacao tuvieron una tasa 27 % menor de muerte cardiovascular.

«Hemos visto señales **prometedoras** de que un suplemento de flavanol de cacao puede reducir eventos cardiovasculares importantes, incluyendo la muerte por enfermedad cardiovascular», dijo Sesso.

«Estudios anteriores habían sugerido los beneficios para la salud de los flavonoides, compuestos presentes en varios alimentos de origen vegetal, **como el cacao, el té, las uvas y las bayas**», afirmó Manson.

«COSMOS no fue un ensayo sobre el chocolate, sino, más bien, es un ensayo riguroso de un suplemento de extracto de cacao que contiene niveles de flavonoides que una persona nunca podría consumir de manera realista de chocolate sin añadir calorías excesivas, grasa y azúcar a su dieta», explican.

En ensayos más pequeños y a corto plazo se han encontrado beneficios cardiovasculares de los flavonoides del cacao sobre la presión arterial y la dilatación de los vasos sanguíneos.

Más de **21.000 participantes** fueron asignados aleatoriamente a tomar cápsulas diarias que contenían 500 mg de flavonoides de cacao y un comprimido multivitamínico, ninguno de los dos, o ambos.

El estudio descubrió que los flavonoides del cacao redujeron el total de eventos cardiovasculares en un 10%, pero esto no fue estadísticamente significativo. Sin embargo, varios análisis secundarios proporcionaron un apoyo más amplio a un posible beneficio de los flavonoides del cacao sobre los eventos cardiovasculares. En primer lugar, los que recibieron el suplemento de flavonoides del cacao tuvieron una reducción significativa del 27% en la muerte por enfermedad cardiovascular.

Nuestro mensaje para los consumidores es llevar una dieta sana y equilibrada, rica en fuentes alimenticias naturales de flavonoides

En segundo lugar, cuando el equipo del estudio tuvo en cuenta la adherencia a las píldoras del estudio (observando a los que tomaban sus píldoras del estudio con regularidad), el equipo observó una reducción más fuerte, del 15% , en el total de eventos cardiovasculares y una reducción del 39% en la muerte por enfermedad cardiovascular.

Por último, se ha visto que hubo una **reducción de eventos cardiovasculares mayores** (infartos de miocardio, accidentes cerebrovasculares y muertes por causas cardiovasculares).

Sesso añade: «Nuestro mensaje para los consumidores es llevar una dieta sana y equilibrada, rica en fuentes alimenticias naturales de flavonoides, y estar atentos mientras evaluamos otros resultados importantes para la salud en **COSMOS**».

Fuente: <https://netsaluti.com>