

## El alimento de los dioses

**¿Quiere una excusa para disfrutar de un pedazo de chocolate puro? Consumido con moderación, como parte de una dieta sana, el cacao aporta numerosos beneficios para la salud.**



La primera vez que se habló de los posibles beneficios del cacao se debió a los estudios epidemiológicos realizados en los indios kuna, que viven en la isla de San Blas de la costa de Panamá, y que tienen una prevalencia tremendamente baja de enfermedades cardiovasculares y de aterosclerosis, hipertensión, diabetes y colesterol elevado. Se atribuyó a la ingesta de bebidas de cacao que tomaban estos indios.

Posteriormente se han ido realizando estudios científicos en los que se divide a los sujetos en dos grupos: uno que toma chocolate negro y otro que toma chocolate blanco. Así se han demostrado los beneficios del consumo de chocolate negro o de cacao. Estos

beneficios se deben a que, como todos los alimentos de origen vegetal, el cacao es extraordinariamente rico en antioxidantes de tipo polifenólico, especialmente catecoles. En cuanto a sus características nutricionales, el chocolate es un producto muy rico en energía. Aporta 530 calorías por 100 gramos. El cacao en polvo aporta menos calorías (unas 280) debido a la extracción de la manteca de cacao. El chocolate con leche aporta más proteínas y carbohidratos, pero menos polifenoles.

### Un poco de historia

El cacao fue traído de América por los conquistadores españoles. Según la leyenda, los aztecas recibieron el cacao de su dios Quetzalcoatl, y con él preparaban una bebida amarga denominada chocolatl que ofrecían a sus dioses. La bebida era consumida por el emperador Moctezuma y sus guerreros, con un carácter sagrado. Los granos de cacao incluso se utilizaban como moneda de cambio. Los españoles pronto se aficionaron a esta bebida, y Hernán Cortés comunicó al emperador de España: "Un solo vaso de esta bebida fortalece a los soldados y les permite caminar un día". El botánico sueco Linneo fue quien le asignó el nombre theobroma, que en griego significa "alimento de los dioses". A la aristocracia española del siglo XVI también le gustó esta bebida a la que se atribuían propiedades medicinales y afrodisíacas. Es más, cuando la hija del rey Felipe III de España se casó con Luis XIII de Francia, llevó chocolate como parte de su dote.

En cuanto a los beneficios, parece demostrado que el cacao y el chocolate negro, por su mayor contenido en catecoles, disminuyen la tensión arterial. Estos resultados se han comprobado en un metanálisis (un estudio-resumen de todos los estudios de calidad previamente publicados sobre el tema) en el que se demostró que la tensión arterial responde adecuadamente al cacao. Fue publicado en el número de abril de la prestigiosa revista Archives of Internal Medicine. Se llegó a la conclusión de que el cacao disminuía, por término medio, de 4 a 5 milímetros de mercurio la tensión arterial máxima y de 2 a 3 la tensión mínima. Este efecto, aunque parezca pequeño, es de una cuantía similar a lo que logran algunos fármacos antihipertensivos, pero a diferencia de éstos, el cacao es barato y no produce efectos secundarios. Esta propiedad también se ha comprobado

en un estudio a largo plazo, en el que los sujetos que tomaron una onza de chocolate negro diariamente durante 18 meses, además de una dieta saludable, presentaron una reducción de la tensión arterial. Lo que es más importante, para la población en conjunto, es que esta reducción de la tensión arterial conlleva una reducción del riesgo de accidentes vasculares cerebrales (hemorragia cerebral) en alrededor del 20%, de enfermedades del corazón en un 10% y de la mortalidad total en un 8%.

También se ha demostrado un efecto beneficioso del cacao sobre el endotelio, que es la capa interna que recubre los vasos sanguíneos y que juega un papel primordial en el proceso de aterosclerosis. Allí parece que puede aumentar el óxido nítrico y revertir la disfunción endotelial, con lo que favorece la relajación de los vasos, contribuyendo a prevenir la enfermedad cardiovascular. En un estudio italiano publicado en la revista American Journal of Clinical Nutrition se ha demostrado en voluntarios que mejora la resistencia a la insulina y disminuye la concentración de glucosa y de insulina en plasma, con lo cual parece que sería protector frente a la aparición de diabetes de tipo 2.

Por ello, los productos ricos en cacao, cuanto más puro mejor, consumidos en dosis moderadas, pueden considerarse como parte de una dieta sana, ya que además de aumentar el placer de la ingesta, tienen efectos beneficiosos sobre la salud; pero para lograr este efecto hay que evitar que aumente la ingesta calórica y la obesidad.

### **¿Verdadero o falso?**

Las ideas falsas sobre los efectos del consumo de chocolate son muy numerosas. Se ha dicho que produce cefaleas, acné. Los estudios científicos realizados no han podido confirmarlo. La relación con la caries dental parece deberse más bien a una mala higiene dental. También se ha dicho que tiene cierto poder adictivo. Ciertas teorías afirman que esa sensación se debe a una serie de sustancias fisiológicamente activas que estimulan los receptores cerebrales para opiáceos.

\* Pilar Riobó es jefa asociada de endocrinología y nutrición de la **Fundación Jiménez Díaz** de Madrid.