

# ¿ES EL CHOCOLATE REALMENTE BUENO PARA LA SALUD?

La idea de que algo tan delicioso pueda ser también bueno para la salud cardiovascular es seductora, pero los expertos advierten de que hay muchas advertencias al respecto.

El cacao es el ingrediente no tan secreto del chocolate y contiene cientos de compuestos vegetales bioactivos, entre ellos los flavanoles, que se han asociado a numerosos posibles beneficios para la salud.

Pero, aunque el cacao tiene un intrigante potencial para mejorar la salud del corazón y la función cerebral, no hay datos científicos que respalden el consumo de grandes cantidades de chocolate como alimento saludable.

La regla general es que el chocolate más oscuro y amargo contiene más cacao beneficioso, y así suele reflejarse en las etiquetas.

Muchos de los productos de las marcas más populares son alimentos ultraprocesados cargados de azúcar, emulgentes y aromas artificiales, con poco cacao beneficioso.

"En esos casos, los efectos negativos para la salud superan cualquier beneficio,"cuando eliges chocolate mínimamente procesado con al menos un 70 por ciento de cacao, obtienes los beneficios asociados al cacao con pocos inconvenientes".

"Si te gusta el chocolate con moderación, por supuesto que deberías tomarlo", añade; "pero no lo comas necesariamente porque estés pensando en él en términos de sus beneficios para la salud".

<https://www.nationalgeographic.es/ciencia/2024/02/chocolate-mito-verdad-realmente-bueno-efectos-salud>