



Felicidad y otros beneficios

Propiedades saludables para el organismo

Diversos estudios sostienen que el cacao produce efectos placenteros y alegría. Y claro que sí, si ninguna persona puede resistirse a la variedad de productos que existen en el mercado.

Por: Germán Kreisel

Conocido como el alimento del paraíso y de los dioses, que estimula y seduce todos los sentidos al probarlo, el cacao otorga salud y longevidad. Así lo indican recientes investigaciones que han demostrado que la ingesta habitual de este alimento se relaciona con el rendimiento cognitivo y que su consumo se puede asociar con una mejora de la memoria.

Leslie Landaeta, académica investigadora de la Escuela Nutrición y Dietética de Universidad de Las Américas, sostiene que en personas que consumen regularmente cacao se ha observado diversos beneficios, por ejemplo, sobre el sistema cardiovascular. "Los beneficios incluyen efectos sobre la presión arterial, resistencia a la insulina, y función vascular y pla-

quetaria", indica. En ese sentido, la investigadora explica que "los polifenoles, abundantes en el cacao y el chocolate negro, activan el óxido nítrico sintasa endotelial; eso lleva a la generación de óxido nítrico, que reduce la presión arterial promoviendo la vasodilatación".

Asimismo, los componentes del cacao tienen un potencial antidiabético, sobre todo en personas que padecen de diabetes mellitus tipo 2. "El cacao y los flavonoles mejoran la homeostasis de la glucosa al hacer más lenta la digestión de los carbohidratos y absorción en el intestino. De hecho, los extractos de cacao y las procianidinas inhiben dosis dependiente a la amilasa pancreática (β -amilasa), lipasa pancreática y fosfolipasa A2 secretada", destaca Leslie Landaeta.

En esa línea, es el chocolate negro el que se ha vuelto más popular debido a sus altas concentraciones de cacao y sus múltiples beneficios. Por eso es importante saber la variabilidad del contenido de cacao, que, según la investigadora, "entre 50% a 85% puede generar una diferencia de hasta siete veces en el contenido de epicatequina y de catequina del chocolate".

Efecto felicidad

La nutricionista Camila Gajardo, [@nta.camilagajardo](https://www.instagram.com/nta.camilagajardo), explica que "el cacao contiene feniletilamina y triptófanos capaces de generar el tan conocido efecto placentero y sensación de bienestar modulando así estado de ánimo, afeción e incluso la calidad de sueño. Además, nos aporta hierro, potasio, magnesio y cobre contribuyendo también a la salud cardiovascular".

Es muy frecuente tener antojo de chocolate, especialmente en estos días de invierno. Pero, ¿Cuánto consumir? Camila Gajardo dice que, si queremos comerlo, lo ideal es no restringirse. "Es mucho mejor darnos un pequeño gustito frente a esta ansiedad que nos surge al estar realizando una dieta. Debemos saber que una pequeña porción de chocolate no va a arruinar los progresos que llevamos y nos ayudará a calmar esa ansiedad y a sentir bienestar. La porción ideal de chocolate es 30g que son aproximadamente dos cuadritos. Se deben elegir chocolates con el porcentaje de cacao más alto posible", dice.

“Es mucho mejor darnos un pequeño gustito frente a esta ansiedad que nos surge al estar realizando una dieta”. Camila Gajardo, nutricionista [@nta.camilagajardo](https://www.instagram.com/nta.camilagajardo).

