

¿Es el chocolate medicinal?

Alguna vez así se pensó

Ya llegan las comidas y cenas de navidad y con ellas esas mesas repletas de comida y dulces. Entre esos dulces el protagonista siempre suele ser el mismo, el chocolate. ¿Pero sabía que tiempos atrás, el chocolate se vendía por sus beneficios para la salud?

Según el Instituto Smithsonian en los años 1700-1800, el chocolate se recetaba para curar o aliviar algunas enfermedades. Por ejemplo, las calorías del chocolate ayudaban a los enfermos a recuperar el peso perdido. Su cafeína ayudaba a pacientes a sentirse más vivos y enérgicos. Y su inconfundible y agradable sabor ayudaba a encubrir el amargor de otros medicamentos.

Hoy en días la historia cambia un poco, pero se sigue comercializando el chocolate negro por sus beneficios saludables. Ya que contiene flavonoides que son compuestos químicos con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias que pueden ayudar a nuestra salud cardiovascular.



Aunque muchos fieles consumidores del chocolate creen que la pureza del chocolate negro es un indicador de lo saludable que es, esta investigación demuestra que no es así. En muchos países se requiere que los fabricantes declaren la cantidad de cacao sin grasa (NFCS), pero no están obligados a declarar la cantidad de flavonoides.

Gracias a un equipo de Agilent HPLC-DAD, investigadores del Reino Unido midieron los niveles de flavanol en 12 marcas

populares de chocolate. Y sorprendentemente, descubrieron que no existía una correlación entre los niveles de NFCS y los niveles de flavanol.

"Los niveles declarados de porcentaje de cacao en las etiquetas de los chocolates dan una indicación justa pero no exacta del contenido de flavonoides", " dos de los chocolates escogidos para la investigación, tenían un 100% de cacao, pero uno de ellos triplicaba los niveles de flavanoles. Y una muestra que con 63% de cacao, duplicaba los niveles de flavanoles en comparación a otros chocolates que tenían un 70% de cacao."

Los investigadores concluyeron que, dada la actual comercialización del chocolate como una opción saludable, podría ser necesario considerar unos nuevos requisitos de etiquetado.

[Fuente: blog agilent](#)