

Chocolate y salud

Fuensanta Reyes Molina

fuensanta88@hotmail.com

Coautor

Juan Luis Paris Fernández de la Puente

Tutor

Karla Slowing Barillas

Resumen: El trabajo consiste en una revisión bibliográfica de trabajos de los últimos años con respecto a los posibles beneficios o perjuicios del consumo habitual de chocolate. Se examinan sus propiedades nutricionales (contenido en proteínas, hidratos de carbono disponibles, grasas saturadas e insaturadas, sales y vitaminas, además de bases xánticas como la cafeína o la teobromina).

Se describen posteriormente los efectos cardiovasculares asociados al consumo de chocolate (debidos a su contenido en grasas, catequinas, procianidinas y epicatequina) así como aquellos relacionados con la respuesta inflamatoria (acción antiinflamatoria de polifenoles) y la regulación de la respuesta inmune. Asociado a sus efectos cardiovasculares, se analiza la relación entre el consumo de cacao y la reducción del riesgo de preeclampsia en mujeres embarazadas. Desde el punto de vista de la actuación de los flavanoles del cacao, se comenta su acción como protectores frente a la radiación ultravioleta.

Entre los efectos negativos del consumo de chocolate, se destaca el aumento del riesgo de osteoporosis en mujeres de edad avanzada y se estudia la relación entre dicho efecto y el papel del oxalato como inhibidor en la absorción del calcio (además del alto contenido en azúcar, aumentando la excreción urinaria del mismo.) Por último, se propone un mecanismo de generación de dependencia al chocolate basado en su contenido en anandamida, sustancia que activa el receptor de tetrahidrocannabinol, componente activo del Cannabis.

Palabras clave: Chocolate. *Theobroma cacao*. Osteoporosis. Cardiovascular.

[Revisión Bibliográfica](#)

[Póster](#)

Recibido: 22 marzo 2011.

Aceptado: 24 marzo 2011.