

## Del *xocolatl* azteca a un dulce control de la presión arterial

**Elena Morilla Morales**

[elenallales@hotmail.com](mailto:elenallales@hotmail.com)

**Tutor**

**Paulina Bermejo Benito**

**Resumen:** La hipertensión es una enfermedad afecta de manera importante a los países desarrollados. Su tratamiento comienza por establecer una dieta adecuada: baja en sal y rica en frutas y verduras. El efecto beneficioso sobre la salud cardiovascular de estos vegetales se relaciona con la presencia de polifenoles, en concreto 3-flavanoles. Por ello en los últimos años se han estudiado las posibles acciones de otros derivados de plantas ricos en este principio activo. El que ha mostrado mejores resultados ha sido el chocolate negro. Se obtiene de las semillas de *Theobroma cacao*, árbol originario de América del Sur mezclando diferentes proporciones de azúcar, pasta de cacao y manteca de cacao. El chocolate es una bebida azteca cuyo uso se remonta a 1700 a.C.

La potencia de la acción depende del tipo de chocolate y la dosis. Tras la elaboración de la pasta de cacao predomina el flavonoide epicatequina. Actúa disminuyendo la PA, fundamentalmente de la sistólica. Su actividad antihipertensiva se podría justificar por la acción antioxidante, la reducción de la peroxidación lipídica, es antiagregante plaquetario y produce vasodilatación mediada por NO. Los ensayos clínicos en marcha son numerosos porque hay muchos intereses en juego. Si finalmente se demuestran científicamente los beneficios cardiovasculares del chocolate, este podría incluirse como complemento en el tratamiento de la hipertensión favoreciendo a su vez otros aspectos de los pacientes por su acción estimulante y antidepresiva, sin olvidar que se trata de un producto que se consume por placer.

**Palabras clave:** Chocolate. Hipertensión. Theobroma. Cacao.

[Revisión Bibliográfica](#)  
[Comunicación Oral](#)

Recibido: 25 marzo 2011.

Aceptado: 30 marzo 2011.