**¿Es el chocolate saludable?**

E

l chocolate contiene alrededor de 300 sustancias químicas, y ha sido objeto de múltiples estudios por universidades y otros organismos. A continuación resumimos algunos de los resultados de dichas investigaciones. No tenemos medios para comprobar o desautorizar, en su caso, estas afirmaciones, así que las ofrecemos a continuación de un modo puramente especulativo, a la espera de que estas investigaciones sean ampliadas. Si usted realmente interesado en la materia, puede servirle de un punto de partida la siguiente información:

E

l cacao, la materia prima del chocolate, contiene agentes antibacterianos contra las caries en los dientes. Aunque claro, esos beneficios positivos se anulan con el efecto del azúcar que lleva en chocolate con leche.



E

l olor del chocolate incrementa las ondas thita cerebrales, lo cual nos relaja.

L

a mantequilla de coco del chocolate contiene ácido oleico, una grasa mono insaturada que puede elevar el colesterol bueno.

T

omarse una taza de chocolate caliente antes de las comidas, disminuye el apetito.

L

os hombres que comen chocolate habitualmente, viven un año más que los que no lo hacen.

A

yuda a mantener los vasos sanguíneos flexibles.

A

umenta los noveles de antioxidantes en la sangre.

L

os curanderos mexicanos utilizan el chocolate para el tratamiento de la bronquitis y las picaduras de los insectos.

L

os hidratos de carbono del chocolate elevan los niveles de serotonina en el cerebro, proporcionando sensación de bienestar.

**Lo que el chocolate no hace**:

Los estudios muestran que no son causantes del acné.

El cacao contiene estimulantes de la cafeína y el bromo, pero en tan pequeñas cantidades que no llegan a causar excitación nerviosa.

El chocolate no es adictivo.

El chocolate contiene ácido esteárico, una grasa natural que no eleva el colesterol malo.

