

EL CACAO NATURAL, UN ALIMENTO 10

<http://www.observatoriodelcacao.com/2017/01/10/el-cacao-natural-un-alimento-10/>

by OBSCACAO for PROPIEDADES DEL CACAO 10 enero, 2017 2 COMENTARIOS

Los superalimentos son aquellos alimentos que por su riqueza en nutrientes, vitaminas, minerales y antioxidantes se considera que tienen un efecto beneficioso para la salud. **El cacao es un superalimento** porque es una excelente fuente de minerales -magnesio, hierro, manganeso y cromo- así como de vitaminas del grupo B y posee **grandes propiedades antioxidantes y antiinflamatorias**.

Si todavía no conoces las **propiedades del cacao natural** como superalimento, no pierdas detalle de este post en el que te traemos sus **10 beneficios más importantes para tu salud**.

El cacao que aporta estos beneficios es el **cacao natural** que no ha sido sometido a procesos químicos

El cacao que no ha pasado por ningún proceso químico conserva todas sus propiedades. Es de color marrón claro, hace grumos cuando se mezcla con la leche y su pH oscila entre 5,0 y 6,0.

Actúa como **antioxidante** y protege nuestras defensas

El **cacao es un alimento muy rico en antioxidantes**. Su secreto está en su alto contenido en **polifenoles**-contiene de 10 a 50mg de polifenoles totales por gramo-, unos compuestos bioactivos con gran capacidad antioxidante y anti-inflamatoria que ayudan a proteger al organismo frente a los radicales libres considerados los responsables del proceso de envejecimiento y de la aparición de algunas enfermedades. Una taza de cacao aporta más antioxidantes que el té, los arándanos o las bayas de goji.

Aumenta el colesterol bueno y **reduce el colesterol malo**

Los flavonoides del cacao elevan el colesterol HDL (bueno), responsable de eliminar el exceso de colesterol LDL (malo), que se deposita en las arterias y favorece la aparición y desarrollo de la arteriosclerosis.

PERSONAS
HIPERTENSAS



COLESTEROL
MALO



ARTERIOESCLEROSIS



Los estudios científicos disponibles otorgan al cacao natural rico en flavonoides efectos protectores frente a complicaciones cardiovasculares en muchos grupos de población, incluyendo personas mayores y personas con algún factor de riesgo añadido como el tabaquismo (3).

Disminuye la presión arterial

Los **flavonoides tienen efectos vasodilatadores** que mejoran la circulación y también tienen un potente efecto antiinflamatorio. Como la inflamación es la base de muchas enfermedades crónicas, a más polifenoles, más protección se tendrá frente a estas enfermedades. La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria reconoce como alegación de salud para el cacao rico en polifenoles su papel en el mantenimiento de la elasticidad de los vasos sanguíneos y su utilidad en la **prevención de la hipertensión arterial**, y así lo han demostrado varios estudios científicos realizados en los últimos años, señalando que el consumo prolongado de cacao disminuye la tensión arterial en personas hipertensas y, por ello, se ha concluido que el consumo de cacao puede ayudar **a prevenir y reducir la tensión arterial elevada**.

PERSONA
HIPERTENSA



CACAO
NATURAL



PUEDA AYUDAR A DISMINUIR
LA PRESIÓN ARTERIAL



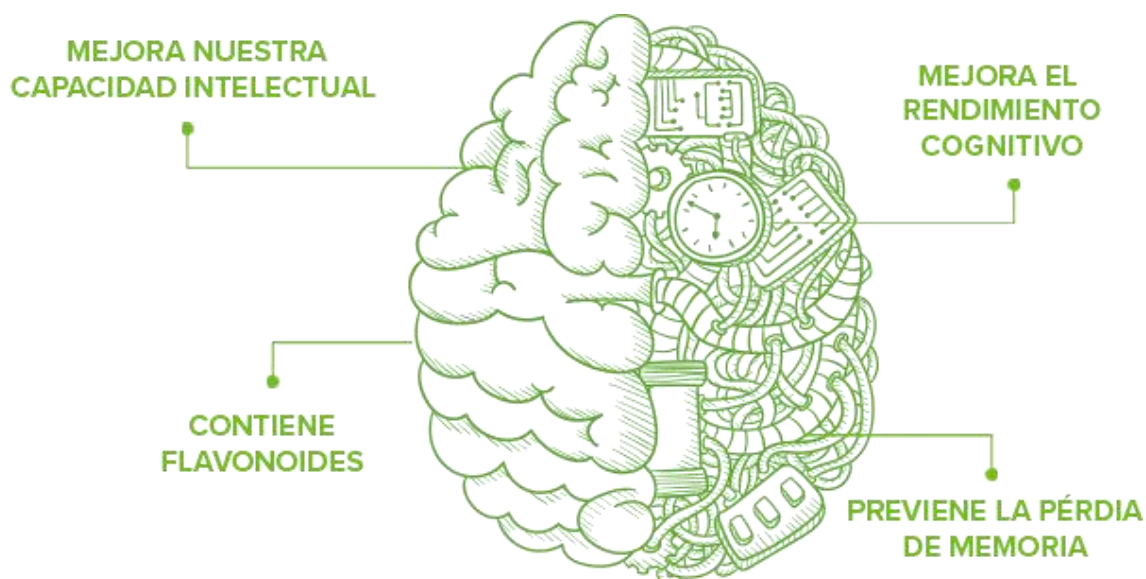
El consumo regular de **cacao natural** puede ayudar a disminuir la tensión arterial en personas hipertensas.

Ayuda a **regular el metabolismo de la glucosa** y reduce el riesgo de complicaciones asociadas a la diabetes

Dentro de una dieta equilibrada, el consumo regular de cacao mejora la sensibilidad a la insulina en personas con sobrepeso. También ayuda a mejorar la función vascular y a aumentar el colesterol protector (Colesterol HDL).

Tiene un efecto favorable sobre la capacidad intelectual o cognitiva

Algunos componentes de nuestra alimentación como los flavonoides, los ácidos grasos omega-3 o las vitaminas B, D y E tienen un efecto favorable sobre nuestro cerebro y concretamente sobre nuestra capacidad intelectual o cognitiva. El **cacao** se relaciona con un menor riesgo de pérdida de memoria en personas mayores, con un aumento de la atención en general y contribuyendo a la mejora del rendimiento intelectual a elevar el flujo de sangre al cerebro.



Es un buen aliado para mejorar la textura de la piel

El **cacao natural** proporciona resistencia a las arrugas, así como la sensibilidad a los rayos ultravioleta. Los **flavonoides del cacao**, gracias a su acción antioxidante y anti inflamatoria natural, tienen **efectos protectores frente a los rayos ultravioletas** ayudando a reducir la sensibilidad de nuestra piel a la radiación procedente de la luz solar.

Ayuda a prevenir la formación de litiasis renales en el **riñón**

Los **flavonoides** presentes en el cacao natural facilitan la dilatación de las arterias de nuestros riñones, lo que podría contribuir a regular el aporte de oxígeno y de nutrientes que llegan a estos órganos tan importantes y a mejorar su funcionamiento.

Otros indicios científicos señalan que la **teobromina**, un componente activo igualmente presente en el cacao natural, contribuye a la prevención de la formación de piedras en el riñón.

Frena la progresión de la periodontitis o **piorrea**

El cacao natural también tiene efectos protectores frente a la placa dental. Las dietas que incluyen cacao podrían contribuir a frenar la progresión de la periodontitis, una de las alteraciones bucales más comunes entre los adultos que produce la inflamación de las estructuras que hacen de soporte de los dientes y suele producirse a partir de una gingivitis o inflamación de las encías no tratada a tiempo.

Además, el **cacao** posee efectos protectores frente a las caries ya que **contiene taninos**, unas sustancias de origen natural que pueden contribuir a frenar la formación de la placa dental.

¡Y recuerda!

Todo ello en el marco de una **dieta mediterránea** y un programa de actividad física frecuente.

¿Te gustaría descubrir **más propiedades de este superalimento**? No te pierdas la entrevista al **Doctor Peter Hollman** en Alimentaria 2016.