

Conoce los beneficios del chocolate para la salud

Según la fundación 'Vivo Sano', el chocolate con cacao puro, sin azúcares ni aditivos, es el que contiene mayor número de beneficios para nuestra salud.

La organización recalca que se trata de un tipo de alimento que reduce los niveles de estrés y actúa como antidepresivo natural. Esto se debe a que, cuando lo consumimos, se reduce de forma significativa la presencia de hormonas del estrés en nuestro organismo y aumentan los niveles de serotonina, lo cual aporta sensación de tranquilidad y concentración.

Además, el chocolate con alto porcentaje de cacao incentiva la producción de endorfinas que son las encargadas de las hormonas del placer, así mismo, estimula la actividad cerebral reduciendo el riesgo de padecer enfermedades mentales. Por lo tanto, hace que nos sintamos más 'felices' y ayuda a prevenir futuros trastornos.

Las propiedades saludables que ofrece el cacao no se quedan aquí, ya que este producto también contiene fibra que ayuda a mantener el colesterol controlado y, a su vez, es bueno para la salud digestiva, lo cual permite que cuando lo ingerimos nos siente bien y por ende, no estemos de mal humor.

Por otro lado, es beneficioso para la piel porque contiene fenoles y atequinas, dos antioxidantes que mejoran el cuidado del cutis y combaten el envejecimiento prematuro y mejora la circulación. Un conjunto de factores que pueden favorecer a mejorar nuestra autoestima debido a que hacen que nos veamos mejor.

Pacari, la compañía ecuatoriana de chocolate, conscientes de las propiedades que puede aportar el chocolate se comprometen con la calidad del producto y aseguran que «el cacao procede de un cultivo ecológico que, además de ser sostenible, tienen múltiples propiedades que lo convierten en un gran aliado para la fomentar una buena salud tanto física como mental”.

Con información de Vidae