El componente oculto del chocolate que cuida de tu corazón

Las personas a las que nos gusta comer estamos rodeados de tentaciones por todas partes. Alimentos que nos hacen ojitos, pero que no deberíamos comer a menudo si nos importan nuestra salud. Sin duda, una de estas grandes tentaciones para la dieta saludable es el chocolate, pero ¡ojo! porque si sabemos escoger el más saludable —con una proporción de cacao a partir del 80%— no tenemos por qué eliminarlo de la dieta.

Una nueva investigación científica confirma que el chocolate también tiene beneficios para la salud. La Universidad de Surrey, en el Reino Unido, ha realizado un estudio en el que sostiene que el cacao baja la presión arterial, pero sólo cuando está alta.

Este estudio es el primero que se realiza con consumidores en la vida cotidiana y se ha publicado en la revista científica Frontiers in Nutrition. Además, estos científicos también han descubierto que el cacao contribuye a reducir la rigidez de las arterias, aunque no es la primera vez que se habían relacionado estos beneficios a este alimento.

Anteriormente, se había identificado a los flavanoles —unos compuestos antioxidantes del cacao y otros vegetales— como los responsables de la reducción de la presión y la rigidez arterial. De hecho, en el estudio se compara el efecto de los flavanoles con el de algunos medicamentos. Sin embargo, se desconoce la eficacia de los flavanoles en la vida cotidiana para reducir la presión arterial, ya que los estudios anteriores en este campo se han realizado en entornos experimentales muy controlados.

Práctica clínica

De todas formas, los investigadores descubrieron que el cacao reducía la tensión arterial sólo cuando estaba en niveles altos. Esto reduce la preocupación de que el cacao como tratamiento para la presión arterial elevada pueda suponer riesgos para la salud. De esta manera, se allana el camino para su posible uso en la práctica clínica. Christian Heiss, catedrático de Medicina Cardiovascular de la Universidad de Surrey, explica que «la presión arterial alta y la rigidez arterial aumentan el riesgo

de que una persona sufra enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares, por lo que es fundamental que investiguemos formas innovadoras de tratar estas afecciones».

«Antes de plantearnos siquiera la introducción del cacao en las prácticas clínicas, tenemos que comprobar si los resultados comunicados previamente en los entornos de laboratorio se trasladan con seguridad a los entornos del mundo real, con personas que hacen su vida cotidiana», añade. Durante varios días, once participantes sanos consumieron, en días alternos, seis cápsulas de flavanol de cacao o seis cápsulas de placebo con azúcar moreno.

Los participantes recibieron un tensiómetro para la parte superior del brazo y una pinza para medir la velocidad de la onda del pulso (VOP), que mide los niveles de rigidez arterial. Las mediciones de la presión arterial y la VOP se realizaron antes de consumir las cápsulas y cada 30 minutos después de la ingesta durante las tres primeras horas, y luego cada hora durante las nueve horas restantes.

Sólo en tensión alta

Los investigadores descubrieron que la presión arterial y la rigidez arterial sólo disminuían en los participantes si era alta, y no había ningún efecto cuando la presión arterial era baja por la mañana. Resulta significativo que, por primera vez, también se identificaran efectos a las ocho horas de consumir el cacao. Los investigadores creen que este segundo pico puede deberse a cómo las bacterias del intestino metabolizan los flavanoles del cacao.

«Es innegable el impacto positivo de los flavanoles del cacao en nuestro sistema cardiovascular, en particular en la función de los vasos sanguíneos y la presión arterial«, resalta el profesor Heiss. «Los médicos suelen temer que algunos comprimidos para la presión arterial puedan disminuirla demasiado en algunos días».

«Lo que hemos descubierto indica que los flavanoles del cacao sólo disminuyen la presión arterial si está elevada«, prosigue. «Trabajar con las tecnologías de salud personal de los participantes nos mostró lo variables que pueden ser la presión arterial y la rigidez arterial de un día para otro y muestra el papel de los monitores de salud personal en el desarrollo y la aplicación de una atención personalizada eficaz».

Con información de NotiTotal