

## Chocolate negro, tan útil para bajar la tensión como la dieta

No es la primera vez que alguien advierte las bondades del chocolate negro. Su riqueza en antioxidantes le confiere propiedades similares a las de otros alimentos naturales para controlar factores de riesgo cardiovasculares y mejorar la capacidad cognitiva.

Los antioxidantes del chocolate negro consiguen bajar la tensión; lo corrobora un estudio en el que los 44 participantes redujeron su presión sanguínea sistólica una media de 2,9 mm/Hg y la diastólica 1,9 mm/Hg tomando el equivalente a unas 30 calorías al día de chocolate negro durante meses.

La revista JAMA publica hoy los resultados del experimento en el que participaron 24 mujeres y 20 hombres con edades de entre 56 y 73 años y prehipertensión o hipertensión en estadio 1 no tratadas. Se asignaron aleatoriamente a incluir 6,3 gramos de chocolate puro al día (que contenía 30 miligramos de polifenoles) o la misma cantidad de chocolate blanco, que carece de antioxidantes.

La prevalencia de la hipertensión en el grupo que tomó el chocolate puro se redujo del 86 al 68 por ciento. A los pocos días, el plasma ya mostraba cambios como la presencia de los fenoles del cacao y un aumento de un marcador vasodilatador, un patrón que no se reprodujo en el grupo control.

### Una propuesta más fácil

Pero lo más interesante de todo el trabajo es que el potencial de esa pequeña cantidad de chocolate era comparable al de estrictas modificaciones dietéticas de demostrado éxito en la reducción del riesgo cardiovascular. "La ventaja es que a la larga es mucho más fácil tomar unas onzas de chocolate negro al día que seguir un plan estricto de cambios en los hábitos de vida", ha reconocido Dirk Taubert, del Hospital Universitario de Colonia (Alemania).

Las reducciones de la tensión logradas en el estudio fueron pequeñas, pero los efectos tuvieron repercusión clínica, pues, como indican los autores, "se estima que una reducción de 3 mm/Hg en la tensión sistólica disminuye el riesgo relativo de mortalidad por ictus en un 8 por ciento, el de fallecimiento por enfermedad de las arterias coronarias en un 5 por ciento y el de muerte por cualquier causa en un 4 por ciento".

Ésta no es la primera vez que se confirma el beneficio del chocolate negro. Diversos estudios han comprobado que su consumo mejora algunos parámetros de riesgo cardiovascular, como el engrosamiento arterial en fumadores o la reducción del colesterol LDL.

Pero además, el chocolate negro ha demostrado su capacidad para estimular la capacidad cognitiva (estudio de Ian MacDonald, de la Universidad de Nottingham), para detener la proliferación de células cancerosas en laboratorio (Robert Dickson, de la Universidad de Georgetown) y para controlar la diarrea (Horst Fischer, del Hospital de Oakland). Incluso, un estudio retrospectivo de la Facultad de Salud Pública de Harvard en más de siete mil hombres asoció su consumo moderado con más años de vida.

*(JAMA 2007; 298(1):49-60).*