



## Aseguran que el chocolate puede prolongar la vida



La Habana, 4 abr (RHC) Rob Hobson, nutricionista británico y escritor de libros sobre comida saludable, asegura que el cacao en polvo o crudo no solo beneficia nuestro ánimo, sino que también ayuda al cerebro, el corazón y la presión arterial.

Al respecto, el especialista recomienda elegir chocolates negros con más de un 70 % de ese alimento porque tienen más antioxidantes que casi todos los demás y son ricos en magnesio, hierro y zinc.

Además, es capaz de levantarnos el ánimo gracias a sustancias como la feniletilamina, el triptófano —se convierte en serotonina, la hormona de la felicidad— y la teobromina, cuyo efecto es similar a la cafeína.

En concreto, estudios de la actividad encefálica muestran que beber cacao al menos cinco días a la semana aumenta el flujo de sangre en ciertas partes del cerebro y, con ello, mejora el conocimiento y la memoria.

### **El pueblo guna no sufre hipertensión arterial**

Los investigadores notaron que el pueblo guna, localizado en Panamá y Colombia, no sufren hipertensión arterial debido que sus integrantes toman cacao a diario... y pierden esa defensa cuando interrumpen el proceso.

De hecho, los flavonoides de esa semilla mejoran la elasticidad de las arterias y reducen el



---

riesgo de sufrir ataques cardiacos, ya que previenen la formación de coágulos.

Finalmente, esos metabolitos aumentan la disponibilidad de óxido nítrico en la sangre, circunstancia que dilata los vasos sanguíneos y disminuye la fuerza con que la sangre golpea las arterias.

Eso sí, ningún exceso es bueno: tomar demasiado cacao puede generar sobrepeso y afectar tanto a la circulación sanguínea como a la salud mental. (Fuente/RT)