

Tomar una pastilla de chocolate negro al día basta para reducir la tensión arterial

SALUD

■ Médicos alemanes afirman que añadir pequeñas cantidades de chocolate negro a la dieta puede ayudar a personas con tensión arterial alta

JOSEP CORBELLA

BARCELONA - Una pastilla de chocolate negro al día ayuda a reducir la tensión arterial en personas que sufren hipertensión moderada, según un estudio del hospital Universitario de Colonia (Alemania) que ha analizado los efectos de dosis bajas de cacao sobre la salud cardiovascular. Los efectos beneficiosos del chocolate negro se atribuyen a los antioxidantes que contiene y que ayudan a dilatar las arterias.

El estudio, que se presenta hoy en la revista médica *JAMA*, concluye

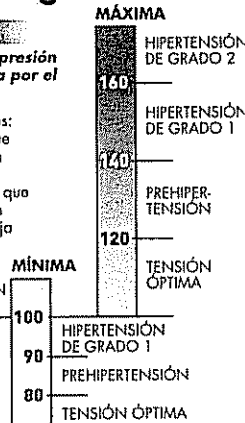
El cacao protege las arterias

FUENTE: JAMA

LA TENSIÓN ARTERIAL

La tensión arterial es la presión con que la sangre circula por el interior de las arterias

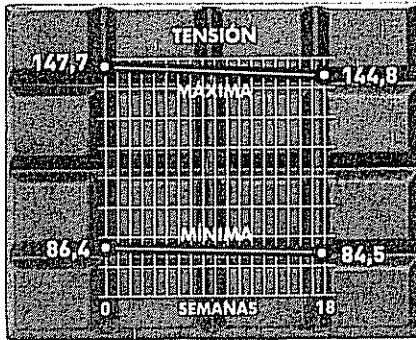
Se expresa con dos números: la **máxima** (o sistólica), que corresponde al momento en que el corazón se contrae; y la **mínima** (o diastólica), que corresponde al momento en que el corazón se relaja



A partir de una tensión de 120/80, el riesgo cardiovascular se multiplica por dos por cada aumento de 20 en la máxima y de 10 en la mínima

LOS EFECTOS DEL CACAO

Reducción de la tensión registrada en un grupo de 44 voluntarios con prehipertensión o hipertensión de grado 1 que tomaron 6 gramos diarios de chocolate negro durante 18 semanas



LA VANGUARDIA

prometedora para personas con una tensión arterial superior a la óptima", escriben en *JAMA*.

Los efectos observados se restringen al chocolate negro, que es el que tiene un contenido más alto en cacao y por lo tanto en antioxidantes. Parte de los participantes en el estudio tomaron chocolate blanco en lugar de negro y no experimentaron ninguna reducción de la tensión arterial. En cuanto al chocolate con leche, contiene menos cacao que el negro y la leche dificulta que el organismo pueda aprovechar sus antioxidantes.

Estudios anteriores habían observado que dosis altas de chocolate negro, de unos cien gramos diarios, tie-

Los efectos beneficiosos del cacao se atribuyen a los antioxidantes que contiene y que ayudan a dilatar las arterias

nen efectos beneficiosos sobre la tensión arterial. El nuevo estudio es el primero que analiza los efectos de dosis que se acercan más a los niveles de consumo de un número mayor de ciudadanos.

Los investigadores del hospital Universitario de Colonia han seleccionado para el estudio un chocolate con un 50% de cacao y han optado por una dosis de tres gramos de cacao (o seis gramos de chocolate) diarios. Esta dosis se eligió porque es lo bastante alta para que los antioxidantes del cacao tengan efectos apreciables y lo bastante baja para que no comporte un aumento de peso. Pero cantidades más altas de cacao son igualmente beneficiosas en personas que tienen un peso estable, explicó ayer por correo electrónico Dirk Taubert, primer autor del estudio, quien reconoció que él toma dos tabletas de chocolate por semana -unas cuatro veces más que la cantidad recomendada a partir de los datos del estudio-.

que la tensión arterial máxima se reduce una media de 2,9 milímetros de mercurio -y la mínima una media de 1,9- en voluntarios que han tomado una pastilla diaria de chocolate negro durante 18 semanas. Aunque ningún participante alcanzó una tensión óptima, y todos acudieron al médico para seguir controlándose al terminar el estudio, los descensos registrados representan una reducción del 8% en el riesgo de muerte por ictus y del 5% en el riesgo de infarto de miocardio.

"Incorporar cantidades moderadas de cacao a la dieta habitual es una modificación dietética fácil de cumplir y puede ser una estrategia

Cómo calcular la dosis ideal

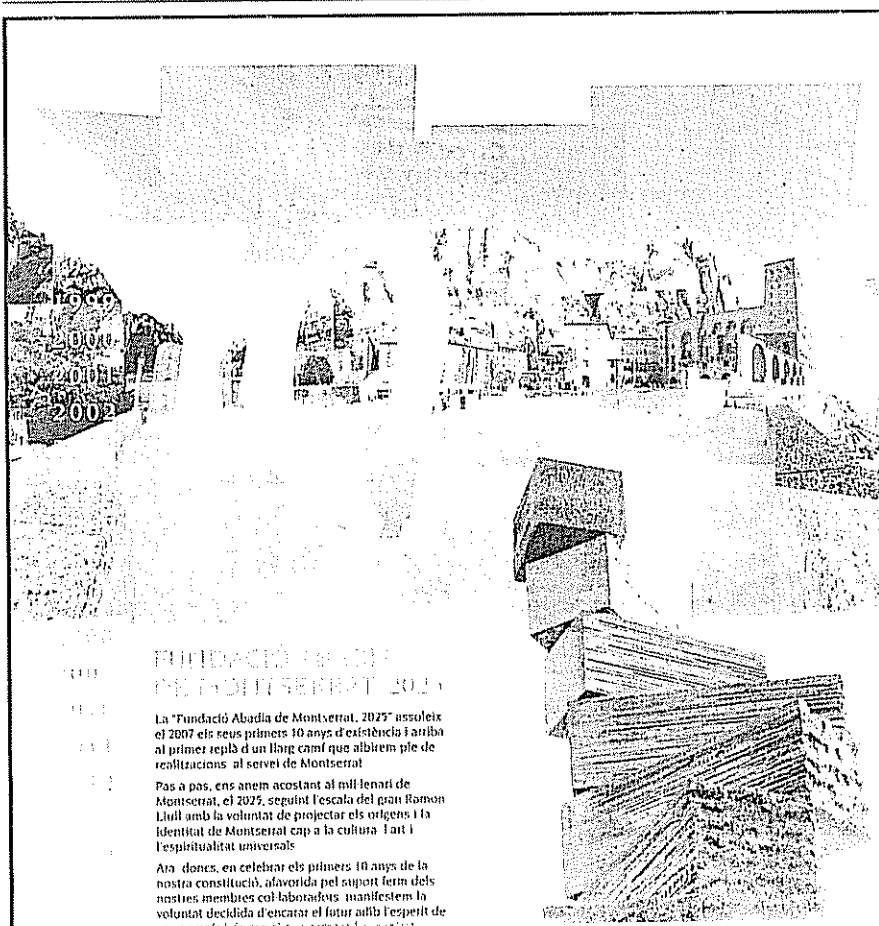
Tres gramos diarios de cacao

Los investigadores aconsejan tomar alrededor de tres gramos diarios de cacao para reducir la tensión arterial sin correr el riesgo de ganar peso. Pero ¿cómo saber cuánto chocolate hay que tomar para ingerir estos tres gramos de cacao? Para averiguarlo, basta con un sencillo cálculo matemático.

La manera más fácil es calcular primero cuánto pesa cada pastilla de una tableta de chocolate. Para ello, hay que dividir el peso de la tableta por el número de pastillas. Por ejemplo, si la tableta pesa cien gramos y tiene veinte pastillas, cada una pesa cinco gramos

(100 dividido por 20)

Después hay que calcular cuánto cacao hay en cada pastilla. Hay que mirar en el envoltorio el contenido en cacao del chocolate (es un porcentaje que aparece en la lista de ingredientes y que en algunos chocolates aparece destacado además en el papel) y, a partir de este porcentaje, se obtiene el cacao de cada pastilla. Por ejemplo, si el chocolate contiene un 60% de cacao, esto significa que por cada cien gramos del producto, 60 son de cacao. O, lo que es lo mismo, por una simple regla de tres, significa que por cada cinco gramos (el peso de la pastilla) tres son de cacao.



FUNDACIÓ ABADIA DE MONTSERRAT

La "Fundació Abadia de Montserrat, 2025" assolirà el 2007 els seus primers 10 anys d'existència i arriba al primer tepla d'un llarg camí que albirem ple de realitzacions al servei de Montserrat.

Pas a pas, ens anem acostant al mil·lenari de Montserrat, el 2025, seguint l'escala del gran Ramon Llull amb la voluntat de projectar els orígens i la identitat de Montserrat cap a la cultura i a l'espiritualitat universals.

Ara, doncs, en celebrar els primers 10 anys de la nostra constitució, afororida pel suport ferm dels nostres membres col·laboradors, manifestem la voluntat decidida d'encetar el futur amb l'esperit de