

10 RAZONES PARA CONSUMIR CHOCOLATE

Sin duda alguna, nada más escuchar su nombre, es capaz de evocar un sin fin de sensaciones únicas de los muy diversos sabores suaves, ásperos, amargos, dulces... delicados sabores mezclados con su aroma, hacen del más exquisito y fino chocolate, uno de los más bellos placeres de la Vida.

Sin embargo, hoy no nos ocuparemos de destacar sus impresionantes sabores o formas. En concreto, te vamos a mostrar **10 excepcionales razones** por las que consumirlo, cada cual, más interesante aún que la anterior:



1. Reduce la tensión arterial

Los distintos flavonoides presentes en el cacao, ayudan en la tensión arterial, reduciendo la coagulación de la sangre. Investigadores del Hospital Universitario Cologne de Alemania, descubrieron que, personas que consumían cacao, bajó considerablemente la tensión arterial.

No en vano, investigadores de Nueva York anotaron que el chocolate negro era casi tan eficaz como los distintos medicamentos destinados a ello.

2. Mejora el flujo de la sangre en el cerebro

Un profesor de la Universidad de Nottingham, encontró que las bebidas de cacao ricas en flavonoides tenían la virtud de mejorar el flujo de la sangre en el cerebro, especialmente, en las áreas dominantes del mismo, durante 2 o 3 horas aproximadamente.

Asimismo, también se descubrió que su consumo podría ayudar a las personas que padezcan problemas de sueño, fatiga, o incluso para ayudar a contrarrestar los efectos producidos por la vejez.

3. Aumenta el humor

MSNBC divulgó hace algún tiempo que tanto la cafeína como otros productos químicos que podríamos encontrar en el chocolate, podía mejorar el humor y facilitar los síntomas premenstruales de la mujer.

4. Mejora los niveles del azúcar en sangre

Lisa C. Cohn, R.D., presidenta del Park Avenue Nutrition Spa en NYC, ha indicado que los flavonoides que podemos encontrar en el chocolate oscuro puro, pueden ayudar a mejorar los niveles del azúcar en sangre.

5. Reduce el riesgo de ataque de corazón

Diversos investigadores del Colegio Universitario de Medicina John Hopkins, han indicado que comer algunos cuadritos de chocolate, podrían ayudar a reducir el riesgo de ataque al corazón, casi un 50%.

6. Reduce el síndrome de fatiga crónica

Algunos estudiosos han hallado que aquellas personas que padezcan del considerado como síndrome de fatiga crónica, reducía sus efectos en un 85%, en especial si consumían 1.5 onzas de chocolate oscuro.

7. Aumenta el colesterol bueno y baja el malo

Un estudio del estado de Penn, encontró que aquellas dietas altas en polvo de cacao y chocolate oscuro (con altos contenidos en flavonoides), ayudaban a bajar los niveles del considerado como colesterol malo, y a aumentar el bueno.

8. Mejora el proceso de azúcar en sangre

Si bien anteriormente conocimos que mejoraba los niveles de azúcar en sangre, un estudio llevado a cabo en Italia encontró que el consumo de chocolate oscuro aumentó el metabolismo del cuerpo relacionado directamente con el nivel de azúcar en sangre, reduciendo el riesgo de padecer diabetes.

9. Reduce la tos persistente

Ahora que nos encontramos en otoño, y en unos meses llegaremos al invierno, parece que el cacao es incluso un buen aliado para aquellas personas que, en unos momentos dados, puedan sufrir de tos persistente. No en vano, un estudio británico halló que la teobromina actuaba de forma positiva en ello.

10. Previene el daño en las células

Finalmente, se ha hallado igualmente que el consumo de cacao puede preveer el daño en las células, protegiéndolas.

