



Propiedades del Chocolate

El chocolate es uno de esos placeres de la gastronomía que te brinda grandes beneficios.

1. Combate los radicales libres.
Debido a que el chocolate es un alimento rico en antioxidantes, protege nuestras células del daño causado por los radicales libres, que son moléculas inestables de oxígeno que se consideran responsables del envejecimiento y de algunas enfermedades como Alzheimer.
2. Previene enfermedades del corazón.
Investigadores británicos analizaron siete estudios sobre el chocolate y la salud cardiovascular y encontraron que las personas que comían chocolate redujeron significativamente su riesgo de enfermedad cardíaca.
El chocolate contiene flavonoides, componente básico que ayuda a evitar el congestionamiento de las arterias, previniendo de ataques cardíacos y derrames.
3. Disminuye el riesgo de accidente cerebrovascular
Investigadores suecos demostraron que las personas que consumían grandes cantidades de chocolate, tenían un riesgo de 20% menor de accidente cardiovascular, esto es debido a los flavonoides que contiene y ayudan a la mejor circulación en las arterias cerebrales.
4. Aumenta el colesterol bueno
El chocolate también está empezando a ser considerado como un alimento que reduce el colesterol. La manteca de cacao contiene ácido oleico, que es una grasa mono-insaturada, que aumenta el HDL (colesterol bueno).
5. Disminuye la presión arterial
Un estudio alemán descubrió que comer chocolate puede disminuir la presión arterial, debido a los flavonoides que contiene.
6. Mejora la visión
Debido a los flavonoides que el chocolate contiene, mejora el flujo de sangre al cerebro, mejorando así el flujo sanguíneo a la retina, por ello investigadores ingleses pudieron demostrar que la vista de 30 adultos mejoró después de que comieran chocolate por un tiempo determinado.
7. Refuerza el estado de ánimo
El chocolate puede mejorar tu estado de ánimo, ya que contiene ácido palmítico y ácido esteárico que generan propiedades euforizantes y estimulantes, como la feniletilamina, la cual actúa en el cerebro desencadenando un estado de euforia y bienestar emocional.
8. Previene el cáncer
Algunos estudios han demostrado que las personas que ingieren muchos flavonoides o chocolate rico en antioxidantes desarrollan menos cáncer que los que no lo consumen. De los muchos flavonoides presentes en el chocolate, dos en particular, la

epicatequina y la quercetina, son los responsables de esas propiedades anticancerígenas.

9. Ayuda a vivir más tiempo

Un estudio de la Universidad de Harvard encontró que una o dos dosis de chocolate a la semana podría incluso ayudar a vivir más tiempo.

10. Intensifica la libido

Sobre todo el deseo sexual en las mujeres, dotándolo como un afrodisiaco esencial.

11. Estimula el aparato digestivo.

Representa un alivio natural frente al estreñimiento, gracias precisamente a que se convierte en un alimento ideal para tonificar y estimular el sistema digestivo.