

El chocolate oscuro te puede ayudar sentir más calma y satisfacción



¡Buenas noticias para los amantes del chocolate! Un nuevo estudio ha revelado que comer pequeñas cantidades de chocolate oscuro puede aumentar la sensación de calma y satisfacción – esto se debe a que tiene grandes cantidades de

un antioxidante llamado polifenol.

Aunque comer mucho chocolate obviamente afecta tu salud – no importa cuantos antioxidantes tenga – la investigación sugiere que permitirte ese placer de vez en cuando no te hará daño.

Desafortunadamente, los beneficios a la salud mental no funcionan al consumir chocolate con poco o nada de polifenol, como el chocolate blanco.

Los investigadores estaban explorando los efectos de los polifenoles tanto en el estado de ánimo como en las funciones cognitivas. Mientras que no hubo un aumento en la función. Aunque las funciones cognitivas de los participantes tras consumir chocolate por 30 días no mejoraron, el estado de ánimo sí.

En el estudio participaron 72 mujeres y hombres sanos de entre 40 y 65 años. Se le otorgo a los participantes un mezcla de chocolate oscuro para beber por 30 días con 500 mg, 250 mg o 0 mg de polifenoles de cacao. Aquellos que consumieron la mayor

cantidad diaria reportaron un aumento en la calma y satisfacción durante el periodo del experimento.

La investigación tuvo algunas limitaciones – primero que nada, los participantes tuvieron que calificar su humor en 16 escalas distintas para medir como se sentían antes del experimento y después de los 30 días de consumir chocolate.

También es importante destacar que el estudio no encontró una relación causal entre los polifenoles y la mejora del ánimo, así que no podemos decir definitivamente que el chocolate oscuro fuera la causa de dicha mejora. Quizás los participantes simplemente estaban más contentos debido a que consumían algo que disfrutaban.

Debes tener en mente que la mayoría de las investigaciones relacionadas con los beneficios a la salud del chocolate han demostrado ser exagerados, y consumir demasiado hará que subas de peso. Pero los resultados se añaden a la evidencia anterior de que el chocolate oscuro podría ser bueno para ti en pequeñas dosis – otros estudios han demostrado que reduce el riesgo de padecer Alzheimer y que beneficia a las plaquetas y a la función vascular.

Fuente: muyinteresante.