

# Una deliciosa forma de reforzar la salud de su corazón

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

## HISTORIA EN BREVE

- › El primer ensayo a gran escala que evaluó los efectos a largo plazo que producen los flavanoles del cacao en las enfermedades cardíacas, obtuvo resultados sorprendentes
- › Los participantes que recibieron flavanoles del cacao experimentaron una reducción del 27 % en las muertes por enfermedades cardiovasculares, mientras que la incidencia de tres eventos cardiovasculares (ataques cardíacos, derrames cerebrales y muertes cardiovasculares) presentó una reducción significativa
- › Aquellos que tomaron un suplemento de flavanoles del cacao a intervalos regulares, experimentaron una reducción del 15 % en el número total de eventos cardiovasculares, así como una reducción del 39 % en las muertes por enfermedades cardiovasculares
- › Los flavanoles del cacao tienen propiedades antioxidantes, antiinflamatorias, hipolipidémicas e incluso producen efectos que combaten la obesidad. De hecho, las investigaciones demuestran que consumir cacao y chocolate amargo por un corto periodo de tiempo podría beneficiar a las personas con enfermedades cardíacas u otros factores de riesgo metabólicos

Los flavanoles del cacao podrían reforzar la salud del corazón, e incluso ayudar a reducir el riesgo de morir a causa de un evento cardiovascular como un ataque cardíaco o un derrame cerebral. Si bien, es poco probable que comer dulces de chocolate produzca el mismo efecto, cada vez hay más evidencia que respalda los beneficios del cacao para la salud del corazón.

Los investigadores del Brigham and Women's Hospital decidieron evaluar los flavanoles del cacao porque estudios previos ya habían demostrado que tienen el potencial para reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, así como propiedades antioxidantes, antiinflamatorias, hipolipidémicas y efectos que combaten la obesidad.<sup>1</sup>

El primer ensayo a gran escala que evaluó los efectos a largo plazo que producen los flavanoles del cacao en las enfermedades cardíacas, confirma que estos compuestos naturales tienen el potencial de reforzar la salud de corazón.

## **Los flavanoles del cacao reducen las muertes por enfermedades cardiovasculares**

El COcoa Supplement and Multivitamin Outcomes Study (COSMOS), un estudio aleatorizado y controlado con placebo, se realizó de junio de 2015 a diciembre de 2020 e incluyó a 21 442 participantes de 60 años en adelante que se asignaron al azar para recibir un suplemento de extracto de cacao, que contenía 500 miligramos (mg) de flavanoles con 80 mg de epicatequinas, o un suplemento multivitamínico.<sup>2</sup>

En este estudio, el principal criterio de valoración fue el número total de eventos cardiovasculares, que incluyeron ataques cardíacos, derrames cerebrales, revascularización coronaria, muerte cardiovascular, enfermedad de la arteria carótida, cirugía arterial periférica y angina inestable. Los flavanoles del cacao redujeron un 10 % el número total de eventos cardiovasculares, algo que en términos estadísticos no se considera significativo.

Pero los participantes que recibieron flavanoles del cacao experimentaron una reducción del 27 % en las muertes por enfermedades cardiovasculares, mientras que la incidencia de tres eventos cardiovasculares (ataques cardíacos, derrames cerebrales y muertes cardiovasculares) tuvo una reducción significativa. También se observaron otros beneficios, sobre todo en aquellos que tomaron sus suplementos con regularidad.

Entre este grupo, hubo una reducción del 15 % en el número total de eventos cardiovasculares y una reducción del 39 % en las muertes por enfermedades

cardiovasculares.<sup>3</sup> Mientras que los participantes que todos los días tomaron un suplemento multivitamínico no experimentaron una reducción significativa en el número total o individual de eventos cardiovasculares.

En un comunicado de prensa, Howard Sesso, autor del estudio, dijo: "al analizar toda la evidencia para los criterios de valoración cardiovasculares primarios y secundarios en el estudio COSMOS, encontramos señales prometedoras de que un suplemento de flavanoles del cacao podría reducir algunos de los eventos cardiovasculares más comunes, incluyendo la muerte por enfermedad cardiovascular". "Se deben realizar más investigaciones para analizar estos hallazgos y de esta forma, comprender mejor los efectos que producen los flavanoles del cacao en la salud cardiovascular".<sup>4</sup>

El estudio también evaluó el efecto de los flavanoles del cacao en el cáncer, pero no se encontraron beneficios significativos. Pero los investigadores dijeron que tal vez el período de estudio (casi 3.6 años) fue demasiado corto para determinar si los flavanoles produjeron algún efecto en el riesgo de cáncer.<sup>5</sup>

Sesso añadió: "nuestra recomendación para todos los consumidores es que lleven una alimentación saludable y balanceada, con alto contenido de alimentos ricos en flavanoles, y que estén atentos a las actualizaciones de COSMOS".<sup>6</sup>

## **Los flavanoles y el síndrome metabólico**

Los granos de cacao son el alimento más rico en flavanoles en cuanto a peso. Los polifenoles contienen más de 200 compuestos químicos naturales, incluyendo los flavanoles que representan entre el 12 % y el 18 % del peso de los granos de cacao.<sup>7</sup> Se cree que los flavanoles producen un efecto beneficioso en el síndrome metabólico, que es el conjunto de factores de riesgo que lo hacen más propenso a varias enfermedades crónicas, como enfermedades cardíacas, artritis, enfermedad renal crónica y cáncer.

Muchos de los beneficios de los flavanoles se deben a sus propiedades antioxidantes y su capacidad para interactuar con proteínas de señalización, enzimas, ADN y

membranas, al reducir o combatir el estrés oxidativo. Como informó la revista *Nutrients*:<sup>8</sup>

*“Se ha sugerido que los flavanoles podrían proteger la integridad y función de la membrana celular al modular los cambios en su fluidez y permeabilidad que producen las moléculas que causan la oxidación. Y se sabe que cuando se reduce la fluidez de la membrana, es más susceptible a la oxidación. En cambio, si se incrementa la fluidez, los lípidos de la membrana están más protegidos contra la oxidación ...*

*Se espera que los polifenoles del cacao activen el Nrf2, que induce la transcripción de enzimas antioxidantes como la glutatión peroxidasa, la superóxido dismutasa y la hemooxigenasa 1, lo que evita que se produzcan especies reactivas de oxígeno (ROS) y sintasa de óxido nítrico (NOS), y que disminuyen los niveles de estrés oxidativo y de una serie de quinasas celulares, como las proteínas quinasas activadas por mitógenos (MAPK)”.*

Los flavanoles del cacao también tienen propiedades antiinflamatorias e hipolipidémicas, y las investigaciones demuestran que consumir cacao y chocolate amargo por un corto periodo de tiempo podría beneficiar a las personas con enfermedades cardíacas u otros factores de riesgo metabólicos. Además, los flavanoles también combaten la hiperglucemia, la resistencia a la insulina y la diabetes.<sup>9</sup>

## **Los flavanoles del cacao ayudan a reducir la presión arterial**

La presión arterial alta, un factor de riesgo para el síndrome metabólico y la enfermedad cardiovascular, es responsable del 50 % de los eventos cardiovasculares a nivel mundial y del 37 % de las muertes relacionadas con problemas cardiovasculares en el Occidente.<sup>10</sup> Los flavanoles del cacao incrementan los niveles de óxido nítrico (NO), lo que produce la vasodilatación que baja los niveles de presión arterial.

Un metanálisis de 35 estudios que evaluaron el efecto en la presión arterial por consumir productos de cacao todos los días durante al menos dos semanas, obtuvo

resultados muy alentadores. Los estudios incluyeron a 1804 adultos y 40 comparaciones de tratamientos, lo que reveló que los flavanoles del cacao y los productos de cacao produjeron una reducción de 1.8 mmHg en la presión arterial (sistólica y diastólica), lo que en términos estadísticos se considera significativo.

"Esta pequeña reducción en la presión arterial podría complementar otras opciones de tratamiento, así como ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares", señalaron investigadores, y agregaron que el estudio proporciona evidencia de calidad moderada de que los productos de chocolate y cacao ricos en flavanoles producen una pequeña reducción en la presión arterial.<sup>11</sup>

La idea de que el cacao puede reducir la presión arterial surgió por primera vez, tras descubrir que los indios Kuna que viven en una isla de América Central tendían a tener menores tasas de presión arterial alta y niveles saludables de presión arterial que se mantenían sin importar la edad. Los indios Kuna que habitan en las islas también tienden a consumir de tres a cuatro tazas de bebidas de cacao al día, lo que llevó a los investigadores a evaluar si el cacao se relacionaba con los niveles saludables de presión arterial de aquella población.<sup>12</sup>

## **El cacao podría mejorar su salud y calidad de vida**

Los primeros consumidores de cacao fueron los indios latinoamericanos, que preparaban una bebida fría sin azúcar a base de polvo de cacao seco y crudo, después los españoles tomaron esta bebida, se la llevaron a Europa, le añadieron azúcar, la calentaron y crearon el "chocolate caliente" que conocemos hoy en día.

Los métodos de procesamiento modernos, que incluyen el tostado y la alcalinización, así como la adición de azúcar, leche, lecitina y otros aditivos, eliminan casi todos los beneficios de esta bebida que alguna vez fue saludable.<sup>13</sup> Pero los flavanoles del cacao, que se encuentran en el chocolate amargo y los productos de cacao de alta calidad, y que además puede encontrar en forma de suplemento, no solo pueden ayudarlo a reducir su riesgo de enfermedades crónicas, sino también mejoran toda su salud y la calidad de vida.<sup>14</sup>

En una revisión de estudios sobre este tema que se realizaron desde el 2000 hasta octubre de 2020, los investigadores señalan una serie de beneficios del cacao para la salud del corazón, que incluyen una reducción del 37 % en el riesgo de enfermedades cardiovasculares y una reducción del 29 % en el riesgo de derrame cerebral.<sup>15</sup> Algunos de los beneficios más importantes para la salud del corazón incluyen resultados favorables en la rigidez arterial, el perfil de lípidos y la presión arterial, mientras que también se observaron otros beneficios en general, incluyendo la obesidad. Según este estudio:<sup>16</sup>

*“... varios estudios han demostrado que el cacao podría combatir la obesidad a través de diferentes mecanismos, que incluyen modular el metabolismo de los lípidos (menos lipogénesis y más lipólisis), reducir la adipogénesis (inhibir la diferenciación y el crecimiento de los adipocitos), controlar la respuesta inflamatoria y el estrés oxidativo y reforzar el microbioma”.*

El cacao y los productos derivados del cacao también se han relacionado con:<sup>17</sup>

Menor riesgo de diabetes tipo 2	Mejor memoria y función cognitiva
Efectos antiedad	Mejor calidad de vida en poblaciones de edad avanzada
Posibles efectos anticancerígenos	Efectos beneficiosos en el microbioma intestinal
Mejor salud cutánea, que incluye fotoprotección y una mejor estructura y función.	Efectos positivos en el síndrome de fatiga crónica
Efectos que inhiben el virus de la influenza	Mejor densidad ósea

En 2013, un artículo que se publicó en The Netherlands Journal of Medicine también revisó los beneficios del cacao y señaló que algunos lo consideran un "alimento completo", ya que contiene:<sup>18</sup>

- Grasas saludables
- Antioxidantes
- Compuestos nitrogenados, incluyendo proteínas, metilxantinas, teobromina y cafeína
- Minerales, incluyendo potasio, fósforo, cobre, hierro, zinc y magnesio
- Ácido valérico, que ayuda a reducir el estrés a pesar de la presencia de estimulantes

## **¿Cuál es el mejor tipo de cacao o chocolate?**

En términos de beneficios, hay muchas diferencias según el tipo de producto de cacao o chocolate que consuma. El cacao es el término que se utiliza para la planta perenne y las semillas, que al final se convierten en chocolate. Las semillas de cacao crudo tienen el mayor contenido de polifenoles.

Lo mejor es comprar el producto entero y molerlo en casa con un molinillo de café o bien, comérselo como si fueran chispas de chocolate. La cantidad ideal es comer la mitad de 1 onza al día, puede agregarla a su batido.

El cacao se convierte en cocoa cuando los granos se tuestan y se muelen hasta obtener un polvo del que se elimina la mayor parte de la grasa. La manteca de cacao que puede comprar en las tiendas naturistas y en algunos supermercados, es la grasa amarilla que se extrae de los granos.

Para preparar el chocolate, los granos de cacao pasan por 14 pasos de procesamiento. Si el chocolate se procesa a partir de semillas de cacao que no se tuestan, entonces significa que es un "chocolate crudo", este es el tipo de chocolate que recomiendo

porque el procesamiento puede acabar con su contenido de flavanoles. Según la base de datos revisiones sistemáticas de Cochrane:<sup>19</sup>

*“Los granos de cacao frescos y fermentados contienen entre 2.5 y 16.5 mg de epicatequina por gramo, dependiendo de la variedad, la región de cultivo y las prácticas de cosecha, mientras que el cacao procesado solo retiene entre el 2 % y el 18 % de la epicatequina original, debido al proceso de tostado y alcalinización.*

*... hay diferentes procesos y cada uno influye en el contenido de flavonoides del cacao en el chocolate; lo que significa que una barra de chocolate con un 70 % de cacao de una compañía tal vez no contenga la misma cantidad y composición de flavanoles que una barra de chocolate con un 70 % de cacao de diferente marca. El contenido y la composición de los flavanoles dependen de la variedad y madurez de los granos de cacao, así como de los pasos para producir el chocolate”.*

Cuando compre chocolates, elija productos orgánicos. El chocolate amargo, que contiene entre un 50 % y un 85 % de cacao, es mejor que el chocolate con leche, que contiene solo entre un 20 % y un 30 % de cacao. Pero es importante dejar claro que el chocolate blanco no contiene nada de cacao, por lo que de ninguna manera puede considerarse un alimento saludable.

## Fuentes y Referencias

---

- <sup>1</sup> Food and Chemical Toxicology May 2021 Volume 151, 112121
- <sup>2</sup> The American Journal of Clinical Nutrition March 16, 2022
- <sup>3, 4, 5, 6</sup> Brigham and Women’s Hospital, Press Release March 16, 2022
- <sup>7, 8, 9</sup> Nutrients. 2019 Apr; 11(4): 751
- <sup>10, 11, 12, 13, 19</sup> Cochrane Database Syst Rev. 2017 Apr; 2017(4): CD008893
- <sup>14, 15, 17</sup> Food and Chemical Toxicology 2021, 151, 112121
- <sup>16</sup> Food and Chemical Toxicology 2021, 151, 112121, Page 7
- <sup>18</sup> Netherlands Journal of Medicine 2013: 71(2)