

NOTA DE PRENSA

Los estudios disponibles no ratifican que el chocolate prevenga las enfermedades cardiovasculares

- La confianza que merecen los resultados de las investigaciones realizadas es muy baja
- Cualquier afirmación que se haga en nombre de la ciencia sobre los beneficios del chocolate sobre la salud cardiovascular carece de fundamento científico sólido

Barcelona, 26 de enero de 2018. – A pesar de los numerosos estudios disponibles sobre los efectos beneficiosos del consumo de chocolate, los resultados de estas investigaciones no son concluyentes y, hoy por hoy, es incierto o dudoso afirmar que el consumo de chocolate ayude a prevenir las enfermedades cardiovasculares. Esta es la conclusión de la evaluación de las pruebas científicas sobre los efectos del chocolate en la salud cardiovascular realizada por Nutrimedia, un proyecto del Observatorio de la Comunicación Científica de la Universidad Pompeu Fabra (OCC-UPF) que analiza el grado de certeza de mensajes sobre alimentación y salud. En este caso, el análisis ha sido suscitado por la acumulación de noticias sobre los efectos beneficiosos del chocolate.

De acuerdo con la evaluación de Nutrimedia, el grado de confianza que merecen los resultados de las investigaciones realizadas es muy bajo. Esto es así, porque la mayoría de los estudios son observacionales, que ofrecen en general un grado de certeza bajo; en este tipo de estudios es difícil atribuir los efectos observados al consumo de chocolate (pueden deberse a otros muchos factores). Además, hay dificultades para estimar con precisión cuánto chocolate ha consumido la población estudiada y, finalmente, un evidente riesgo de que los resultados estén sesgados, pues la mayoría de los estudios sobre chocolate y salud están financiados por la industria alimentaria.

El chocolate está considerado popularmente como un superalimento, a pesar de que en 2007 la Unión Europea limitó el uso del término a la existencia de una alegación de salud específica, autorizada y basada en la evidencia científica. Sus supuestos efectos beneficiosos se derivarían de los flavanoles, un antioxidante que contiene el chocolate, sobre todo el negro y el cacao puro. Este

componente bioactivo parece tener un efecto reductor de la presión arterial, un conocido factor de riesgo de las enfermedades cardiovasculares.

Sin embargo, los estudios que asocian el consumo de chocolate con un menor riesgo de mortalidad cardiovascular y enfermedades cardiovasculares (infartos e ictus), y con una ligera y breve reducción de la presión arterial, ofrecen resultados tan poco fiables que no es posible concluir nada. Por tanto, cualquier afirmación que se haga en nombre de la ciencia sobre los beneficios del chocolate sobre la salud cardiovascular carece de fundamento científico sólido.

La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) afirma que la ingesta diaria de 200 mg de flavanoles de cacao ayuda a mantener la elasticidad de los vasos y el flujo sanguíneo normal; pero este dato no permite trasladar a la población el mensaje de que consumir chocolate protege la salud cardiovascular. Realmente, no se sabe la cantidad de flavanoles que se ingieren con el chocolate, ya que en el mercado existe una gran variedad de productos y derivados sin información sobre su contenido en el etiquetado. Un dato que sí hay que tener en cuenta es que la mayoría de chocolates aportan muchas calorías (más de 500 por 100 gramos); la mitad del aporte calórico corresponde a los carbohidratos (principalmente, el azúcar simple) y en torno a un tercio a las grasas, mayoritariamente las saturadas.

Para acceder al informe técnico: <https://tinyurl.com/yc8v5b6e>

Sobre Nutrimedia (www.upf.edu/web/nutrimedia)

Nutrimedia es un proyecto del Observatorio de la Comunicación Científica de la Universidad Pompeu Fabra (OCC-UPF), en colaboración del Centro Cochrane Iberoamérica (CCIb), que evalúa el grado de confianza científica que merecen algunos mensajes sobre alimentación y salud (noticias, anuncios, mitos y preguntas del público). Los resultados de las evaluaciones, que se publican en la web del proyecto, pretenden ofrecer datos y criterios científicos para ayudar a los ciudadanos a tomar decisiones informadas sobre nutrición. El OCC-UPF es un centro especial de investigación para el estudio de la transmisión de conocimientos científicos y tecnológicos a la sociedad, y el análisis de la relación entre ciencia, medios de comunicación y sociedad. El CCIb es uno de los 14 centros internacionales de la Colaboración Cochrane, una organización internacional que con sus revisiones sistemáticas de los mejores datos de la investigación ha contribuido a transformar en los últimos 20 años la manera en que se toman las decisiones sobre las intervenciones de salud.

Para más información, contactar con:

Alba Irigoyen Gómez

Responsable de comunicación de Nutrimedia (OCC-UPF)

nutrimedia@upf.edu | Tel. 669 999 343