

CONGRESO DE LA SOCIEDAD EUROPEA DE CARDIOLOGÍA 2017

## Chocolate negro con aceite de oliva para atenuar el riesgo cardiovascular

El consumo de chocolate con una concentración de cacao del 70% y enriquecido con aceite de oliva virgen extra se asocia con una reducción del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Así lo asegura un estudio de investigadores italianos que indica que esta combinación mejora la función endotelial del cuerpo e incrementa los niveles del colesterol bueno.

SINC

29/8/2017 11:00 CEST



El consumo de productos como el chocolate negro con altas concentraciones de cacao se ha asociado con beneficios para la salud, incluyendo el sistema cardiovascular. / Lee Mcoy

Siempre se ha considerado que una dieta sana puede reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Ahora, una investigación presentada en el [Congreso de la Sociedad Europea de Cardiología](#), celebrado esta semana en Barcelona, afirma que el chocolate negro enriquecido con aceite de oliva virgen extra es beneficioso para atenuar el riesgo cardiovascular.

“Descubrimos que pequeñas dosis diarias de chocolate negro con un añadido natural de polifenoles procedentes del aceite de oliva virgen extra estaba asociado con una mejora del perfil de riesgo cardiovascular”, asegura la cardióloga [Rossella Di Stefano](#) de la Universidad de Pisa, autora principal del estudio.

El equipo evaluó la asociación entre el consumo de chocolate amargo enriquecido con aceite de oliva virgen extra o con manzana roja Panaia (una variedad de esta fruta reconocida por su alto contenido en fenoles y antioxidantes) y el desarrollo de [ateroesclerosis](#) en personas sanas con riesgo cardiovascular.

---

Durante 28 días se administró 40mg de chocolate puro a personas fumadoras, con hipertensión o con antecedentes de enfermedad cardiovascular

Durante 28 días, los científicos administraron 40mg de chocolate puro a 14 hombres y a 12 mujeres con al menos tres factores de riesgo (fumadores, con hipertensión o con antecedentes de enfermedad cardiovascular en su familia, por ejemplo). La mitad del periodo el chocolate contenía un 10% de aceite de oliva y la otra mitad un casi un 3% de manzana roja Panaia.

### **El aceite de oliva virgen extra, un buen aditivo alimentario**

Así, han observado que, en comparación con el chocolate enriquecido con manzana, el chocolate con aceite de oliva está asociado a un incremento de los niveles de las células progenitoras endoteliales (EPC, por sus siglas en inglés), aquellas destinadas a convertirse en vasos sanguíneos, y una disminución de la carnitina (responsable del transporte de ácidos grasos para la obtención de energía metabólica).

“Nuestro trabajo indica que el aceite de oliva virgen extra puede ser un buen aditivo alimentario para ayudar a preservar nuestras células reparadoras, las EPC”, explica Di Stefano.

Además, los expertos han evaluado la progresión de la aterosclerosis a

través de los cambios metabólicos, el perfil lipídico o la presión arterial y han registrado que el consumo de chocolate enriquecido con aceite de oliva se asocia de manera significativa al incremento de las lipoproteínas de alta densidad (o colesterol bueno) así como a una disminución de la presión arterial. Por otro lado, el chocolate con manzana disminuye el nivel de triglicéridos, aunque de forma más sutil.

#### Referencia bibliográfica:

R. Di Stefano, et al. "Extra virgin olive oil and apples enriched-dark chocolate consumption and endothelial function: a randomized crossover trial in patients with cardiovascular risk factors". *European Heart Journal* ( 2017 ) 38 ( Supplement ), 1119-1120

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

ACEITE DE OLIVA

CHOCOLATE NEGRO

RIESGO CARDIOVASCULAR

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)