

Plantas medicinales a considerar:

Comparativa del uso
popular y académico





Theobroma cacao L.

(*Malvaceae*)

CACAO

Theobroma cacao, etimológicamente proviene del griego *theo* “Dios” y *broma* “alimento”, es decir; alimento de dioses. Las propiedades medicinales del extracto de cacao se atribuyen a un grupo de sustancias que se extraen de las semillas de la planta de cacao, con el que se elabora el chocolate negro (que normalmente contiene entre un 70-75% de extracto). Es conocido a nivel popular por favorecer el flujo sanguíneo al cerebro y por sus propiedades como **estimulante**.



Principio Activo

Polifenoles, flavanoles, catequinas, teobromina, cafeína, magnesio, hierro, potasio.



Usos

Popular: energizante, tónico general

Académico: estimulante, favorecer la circulación sanguínea y mejorar la sensibilidad a la insulina.



Administración

Extracto de cacao.

Se caracteriza por una mezcla amarga con sabor a chocolate y rica en polifenoles, flavanoles, catequinas, teobromina y cafeína. Su beneficio fundamental se ha relacionado con dichos compuestos que **favorecen la circulación sanguínea y mejoran la sensibilidad a la insulina**, favoreciendo el aprovechamiento de la glucosa. Estas acciones han caracterizado popularmente al cacao como una sustancia que previene enfermedades cardiovasculares y que tiene “propiedades adelgazantes”.

En un reciente estudio publicado en 2016 en la revista científica *Food & Nutrition Research* se ha descrito su acción sobre la reducción de los niveles de colesterol cuando se asocia a una dieta hipocalórica. La ingesta diaria de 1,4 gramos de extracto de cacao en un grupo de pacientes obesos durante cuatro semanas reveló que los participantes habían perdido peso de forma significativa, bajado el nivel de grasa corporal, y colesterol en sangre entre otros.



Los resultados más relevantes atribuidos al consumo de cacao y publicados en revistas de gran prestigio en el área de nutrición y metabolismo (*Metabolism and Cardiovascular Disease* y *Journal of Nutrition*) reflejan una reducción significativa en los niveles de colesterol malo (LDL), un marcador estrechamente relacionado con riesgo cardiovascular, así como una mejora en el estado depresivo.

La estimulación del flujo de la sangre al cerebro se relaciona con aumento de oxígeno en esta zona, pero este efecto no se ha asociado a un mejor rendimiento cognitivo. El efecto **estimulante** se debe a sus contenidos de teobromina y cafeína (**27 mg de cafeína en una onza**, a diferencia de los 200 mg de una taza de café). Los efectos sobre la memoria y rendimiento cognitivo se describen en personas mayores y con sintomatología senil, pero no en sujetos jóvenes sanos.

La clave reside en los flavanoles, pero para trasladar la recomendación de consumo de extracto de cacao a la vida diaria implicaría, conocer la cantidad que incluyen las tabletas de chocolate, información que no siempre aparece en los envoltorios. En esta línea, la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) indica que el consumo diario de 200 mg de flavanoles mejora la función endotelial, factor clave en la salud vascular.

Por otro lado, su actividad antiinflamatoria se debe al cambio de los niveles de eicosanoides, documentada en estudios animales. También se ve un efecto sobre los niveles de serotonina.

Además, el chocolate negro también es rico en minerales como cobre, magnesio, calcio, hierro y potasio. Pudiendo ayudar a combatir los síntomas de fatiga consumiendo entre **1 y 1½ onzas de chocolate negro con una pureza de 85% de cacao, todos los días durante 8 semanas.**

Es relevante apuntar que el chocolate con leche, el sirope de chocolate y sucedáneos apenas contienen los compuestos bioactivos responsables de sus propiedades.