

Durante el estudio, los participantes comían la mitad de una barra de chocolate con leche.

Un estudio descubre la capacidad de las flavonoides, un componente, para disminuir la inflamación

Redacción. Madrid

Comer chocolate va a convertirse en un placer por partida doble después de confirmarse que puede ayudar frente a los efectos debilitantes de la esclerosis múltiple, según ha revelado un estudio del que se ha hecho eco la Asociación Española de Lucha contra la Esclerosis Múltiple. Según subrayan, uno de los mayores efectos de esta enfermedad es la inflamación y, en base a dicha investigación, este dulce tiene una “asombrosa capacidad” para reducirla.

LAS FLAVONOIDES DISMINUYEN LA INFLAMACIÓN EN EL SISTEMA CIRCULATORIO Y EN EL CEREBRO

La organización ha señalado que este estudio se realizó en adultos y en él se mostró cómo los flavonoides, que se encuentran en el chocolate, disminuyen la inflamación en el sistema circulatorio y en el cerebro. Deducen, pues, que “ya que el cerebro es un cúmulo de tejido neuronal, que es a lo que ataca la esclerosis múltiple, se asume que el chocolate también reduciría significativamente la inflamación en el sistema nervioso”.

Durante el estudio, los participantes comían la mitad de una barra de chocolate con leche, de las que contienen menos azúcar, pero que tienen una cantidad de flavonoides mucho más alto. Estas sustancias se encuentran también, por cierto, en el zumo de uva o en el vino tinto, aunque en mucha menos cantidad de la que hay en el citado dulce.

También están en las cerezas secas, en este caso en un volumen también muy alto, con lo que “si se puede encontrar una barra de chocolate con un 80 por ciento de cacao y cerezas secas mezcladas sería fantástico, aunque más caro”, indican en referencia al texto editado en inglés.

Y zanján que “es una de las mejores cosas que se puede probar por cuenta propia por si ayuda a reducir algunos de los efectos de la esclerosis múltiple y la inflamación que lo acompaña”.

Fuente: estusantidad.com