

CHOCOLATE

Siguen las buenas noticias respecto al chocolate. En esta ocasión es la reciente publicación en la revista CIRCULATION de un estudio realizado sobre unas 30.000 mujeres suecas de edad media cuya salud fue seguida durante 9 años. Comparadas con las que nunca tomaban chocolate, las mujeres con consumos de 1-3 servicios al mes mostraron una reducción del riesgo de fallos cardíacos del 25% y en las que consumían 1-2 servicios semanales la reducción fue del 30%. Los consumos mayores no mejoraban la situación. Los autores achacan los efectos beneficiosos al alto contenido del chocolate en flavonoides cardioprotectores