

¿CHOCOLATE o CACAO?

Alcohólicas son las personas adictas al alcohol. ¿Podríamos denominar chocoláticas o cacaóicas a las que sufren una cierta adicción hacia el chocolate o el cacao, respectivamente?. En este caso la adicción posiblemente podría ser beneficiosa para la salud, especialmente la cardiovascular. En efecto, en los últimos años se vienen sucediendo las investigaciones indicando la existencia de ciertos efectos benéficos cardiovasculares derivados del consumo de chocolate y/o cacao.

Ejemplo de la actualidad del tema es el hecho de que si sigue el ritmo actual de publicaciones este año aparecerán unas 7.000 investigaciones sobre ello en revistas científicas solventes. ¿Cuál es el resumen, científico, de la situación?. Como ejemplo de recientes revisiones sobre la situación podemos acudir a la realizada por el grupo del profesor Corti en la REVUE MÉDICALE SUISSE, con el título (traducido) de “¿Chocolate negro o chocolate blanco?. El cacao y la salud cardiovascular” o a la publicada por el Dr. Haines en la revista CHEMMATTERS, auspiciada por la poderosa American Chemical Society, con el título (traducido) de “Chocolate el nuevo alimento para la salud”.

PRECEDENTES

La mitología maya narra que la diosa Xmucané creó la humanidad a partir de maíz, tras lo cual Kukulcán le dio el cacao a los mayas, que fueron adoradores con sacrificios, de un dios del cacao, Ek Chuah. Y, según una leyenda mexicana, fue el mismo dios Quetzalcóatl quien, tras la creación, entregó a los hombres las primeras semillas de cacao.

Los orígenes del árbol de cacao (*Theobroma cacao*) no se conocen con certeza, pero una reciente investigación interuniversitaria americana realizada sobre una vasija encontrada en las excavaciones de Cerro Manatí, cerca de Veracruz, indica que ya consumía el cacao hacia el año 1500 a. C.

Existen diversas interpretaciones etimológicas para la palabra chocolate, pero parece evidente que su primer consumo lo fue en forma de una especie de «cerveza», una bebida basada en la fermentación del contenido de los granos del cacao, teniendo una importante función ritual. Posteriormente, los olmecas, mayas y mexicas comenzaron a consumir un chocolate más elaborado: las semillas se tostaban y trituraban y la pasta se mezclaba con agua y se calentaba hasta que la grasa del cacao subía a la superficie y se quitaba. Después, se volvía a mezclar el resto en ciertas proporciones y se batía fuertemente y el líquido se servía, espumoso y frío, añadiéndole ingredientes, según los gustos: achiote, chile, harina de maíz, miel o vainilla. El resultado; una bebida muy energética pero también muy amarga y picante. Las semillas de cacao eran tan apreciadas por los aztecas que las usaban como moneda en sus transacciones comerciales.

El emperador Moctezuma solía beber tazas de esa bebida diluidas en agua y, posiblemente, el primer europeo en probar el chocolate fue el propio Cristóbal Colón, en su cuarto viaje a América. En 1528 Hernán Cortés describía el brebaje así: "cuando uno lo bebe, puede viajar toda una jornada sin cansarse y sin tener necesidad de alimentarse". Él fue quien lo introdujo en la corte española y, unos años después, ya era usual la adición de azúcar, canela, etc.

REALIDADES

En el cacao se han localizado más de 800 sustancias componentes diferentes. Desde las habas iniciales del cacao hasta la multitud de variantes comerciales de chocolates comercializados ocurren multitud de procesos que dan lugar a productos de composición muy distintas. Por ello, cualquier generalización sería peligrosa.

La masa de cacao es producida a través de la molienda de los granos de cacao sin cáscara. Su alto contenido graso (57%) determina el elevado valor energético del cacao. La grasa o manteca de cacao puede ser extraída del grano o de la masa de diversas formas y está constituida por grasas con ácidos grasos saturados como ácido palmítico (“el malo”), ácidos grasos monoinsaturados como el oleico (cardiosaludable) y por otro saturado, el esteárico, que no es perjudicial y puede convertirse a oleico en el hígado. Cuando la masa de cacao se prensa y se le extrae parte de la grasa se obtiene pasta de cacao convertible, por trituración, en polvo de cacao, cuyo contenido graso es menor que el de la masa, reduciéndose hasta alrededor del 11%.

La mejor noticia: el cacao contiene más sustancias químicas saludables y en mayor concentración que otros alimentos más o menos míticos: te verde, vino tinto, arándanos, etc. Y entre esas sustancias no sólo abundan los antioxidantes sino antiinflamatorios, antialérgicos, anticancerosos y antivirales. La cafeína, estimulante, uno de los más conocidos, se presenta en baja concentración. Un poco mayor es la de la teobromina. Y otro componente de gran interés es la anandamida, bloqueante del dolor y la depresión.

En cuanto a esta sustancia, la anandamida, está también presente en nuestro cerebro, aunque su vida media es muy pequeña. Los científicos han encontrado que el cacao posee sustancias inhibitoras de la ruptura de la anandamida con lo que con el consumo de cacao o chocolate se consigue una mayor duración cerebral de la misma. Algo parecido sucede con la feniletilamina, una sustancia cerebral natural, que estimula las zonas cerebrales de alerta, de modo similar a lo que sucede en la química cerebral de una persona enamorada.

En todo caso los polifenoles antioxidantes y, dentro de ellos, los flavonoides, son las sustancias estrellas del cacao. Joe Vinson, de la Universidad de Scranton, demostró los efectos beneficiosos cardiovasculares de los polifenoles del cacao. Y, en modelos animales como el hámster, el cacao en polvo, en dosis equivalentes a dos porciones diarias de chocolate, inhibía la aterosclerosis y elevaba la concentración del “colesterol bueno”. Dentro de los flavonoides el cacao es muy rico en flavanoles, que han mostrado aumentar el flujo sanguíneo cerebral, así como la concertación de óxido nítrico en los vasos sanguíneos, favoreciendo su dilatabilidad. Ello explicaría también la mejora de la función endotelial, la reducción de la función plaquetaria y algunos efectos benéficos sobre la presión arterial, la resistencia a la insulina o la concentración de lípidos sanguíneos.

El equipo del Dr. Espín, del CEBAS, en Murcia realizó una investigación con una bebida de cacao enriquecida en los flavonoides que más se pierden durante la

industrialización. Respecto a un grupo control de voluntarios se produjo un aumento de 8 veces la concentración de los antioxidantes epicatequina y procianidina B2.

CACAO-CHOCOLATE

El calor (tostado de las habas de cacao) y la fermentación disminuyen la cantidad de antioxidantes. Los chocolates, para saber mejor, se preparan con azúcar, leche, manteca de coco, etc., todo lo cual rebaja las propiedades saludables iniciales. Por tanto, no seamos adictos a chocolates y bombones con altas adiciones de manteca cacao, azúcares y similares, por muy sabrosos que sean. Por el contrario, podemos consumir y será saludable hacerlo, cacao en polvo sin azúcar y/o parcialmente desengrasado así como los excelentes chocolates, cada vez más frecuentes, que presentan un alto contenido en cacao, bajo contenido en azúcar y poca manteca de cacao añadida.

¿Y qué ocurre con las acusaciones de que el chocolate causa acné?. No hay ninguna investigación que lo avale.

En cuanto a la boca, las pérdidas dentarias, el problema no es el cacao sino el azúcar añadido. Es más, el cacao en sí mismo, contiene sustancias inhibidoras del proceso.