



El secreto está en los componentes euforizantes y estimulantes que contiene

El chocolate y sus propiedades

Aporta energía y combate el exceso de sustancias oxidantes post ejercicio, además también contiene minerales como el magnesio y potasio, fundamentales para evitar calambres.

Por Núria Serra, 19-03-2013

Está claro que algo debe tener el chocolate para que nuestro organismo experimente una **sensación de bienestar tan agradable después de consumirlo**, es más, para que sintamos la imperiosa necesidad de comerlo en determinados momentos en que nos sentimos tristes. El secreto está en los **componentes euforizantes y estimulantes** que contiene, entre los que destacan la **fenetilamina**, un derivado de la anfetamina, que actúa desencadenando un **estado de euforia y bienestar emocional**.

La **riqueza en calorías** del chocolate hace habitual su consumo para mantener la energía constante, y sus propiedades antioxidantes lo hacen capaz de prevenir la acción de los radicales libres sobre el organismo. Se han descrito más de 30 elementos con efecto antioxidante en el cacao, los más famosos son los polifenoles, unos antioxidantes con un potente efecto protector del sistema cardiovascular y efecto anti envejecimiento.

Contiene además **ácido fólico y minerales como: magnesio, potasio, hierro, calcio, fósforo y cobre**. El consumo de 100 gramos al día de chocolate aporta entre el 20% y el 40% de la cantidad diaria recomendada de algunos de estos minerales, todos ellos necesarios en una dieta equilibrada.

Estas propiedades lo hacen un alimento a tener en cuenta por los deportistas, ya que es capaz de aportar energía y ayudar a combatir el exceso de sustancias oxidantes post ejercicio, además de proporcionar al cuerpo minerales tan importantes a nivel de recuperación como el magnesio y el potasio, fundamentales a su vez para [evitar los calambres](#).

Así que, es recomendable llevar un trocito de chocolate en el bolsillo para cuando la energía decaiga.

Pero cuidado... ¡no es oro todo lo que reluce!

Es cierto que el chocolate tiene un alto contenido en **hidratos de carbono, pero provienen en su mayoría del azúcar añadido**, por tanto puede favorecer la **acumulación de grasa corporal y el sobrepeso**, además de provocar el aumento de la liberación de la hormona insulina. Las grasas que contiene provienen de la manteca del cacao y la lecitina de soja de las cuales la mitad son saturadas y la otra mitad mono insaturadas. A pesar de esto no hay motivos para dejar de lado al chocolate, pero sí que hay que tener en cuenta la cantidad consumida. Como siempre lo importante es **la moderación**, y teniendo esto como premisa, no será incompatible en una dieta equilibrada.