

## Comer chocolate puede prevenir las enfermedades cardiovasculares

*Heart* doi:10.1136/heartjnl-2014-307050

Los aficionados al chocolate están de enhorabuena: de acuerdo con los resultados de un estudio británico publicado en «Heart», que mostró que el consumo regular de la popular sustancia dulce puede reducir el riesgo de cardiopatías y accidentes cerebrovasculares.

Un grupo de científicos de la Universidad de Aberdeen analizó los datos de 21.000 participantes en el estudio EPIC Norfolk, así como las publicaciones que trataban sobre el chocolate y las cardiopatías. El consumo medio de chocolate era de siete gramos al día, e iba desde no tomar chocolate en absoluto (aproximadamente un 20 %) a tomar 100 g al día. El 14 % de los participantes sufrió cardiopatía o accidente cerebrovascular durante los 12 años de la duración del estudio.

Un total de 20.951 hombres y mujeres fueron incluidos en el análisis EPIC-Norfolk (media de seguimiento de  $11,3 \pm 2,8$  años, la mediana de 11,9 años). El porcentaje de participantes con enfermedad coronaria (ECC) en el quintil más alto y el más bajo de consumo de chocolate fue de 9,7% y 13,8%, y las respectivas tasas de ACV fueron 3,1% y 5,4%. El HR-multivariado ajustado por ECV fue de 0,88 (IC del 95%: 0,77-1,01) para aquellos en el quintil más alto de consumo de chocolate (16 a 99 g/día) frente a los no consumidores de la ingesta de chocolate. El HR correspondiente para el accidente cerebrovascular y la enfermedad cardiovascular (enfermedad cardiovascular definido por la suma de ECC y accidente cerebrovascular) fue 0,77 (IC del 95%: 0,62 a 0,97) y 0,86 (IC del 95%: 0,76 a 0,97). Las estimaciones de puntuación de propensión emparejadas mostraron una tendencia similar. Un total de nueve estudios con

157.809 participantes fueron incluidos en el meta-análisis. Mayor consumo de chocolate en comparación con un menor consumo de este alimento se asoció con riesgo de cardiopatía coronaria significativamente menor (cinco estudios; RR agrupado 0,71; IC del 95%: 0,56 a 0,92), accidente cerebrovascular (cinco estudios; RR agrupado 0,79; IC del 95%: 0,70-0,87), resultado adverso cardiovascular compuesto (dos estudios; RR agrupado 0,75; IC del 95%: 0,54 a 1,05) y mortalidad cardiovascular (tres estudios; RR agrupado 0,55; IC del 95%: 0,36 a 0,83). En comparación con las personas que no tomaban chocolate, los participantes que sí lo hacían tenían un 11 % menos de probabilidades de aparición de enfermedad cardiovascular y un 25 % menos de probabilidades de morir por su causa. Además, presentaban una tensión arterial más baja, menores puntuaciones de inflamación y menores tasas de diabetes. Resulta interesante que los participantes que consumían chocolate con regularidad tenían incluso un IMC más bajo y niveles superiores de actividad física y eran, en promedio, más jóvenes.

Quienes tenían el máximo consumo diario continuaban mostrando un 23% de reducción del riesgo de accidente cerebrovascular. Estos resultados no solo se cumplieron para el chocolate negro, sino también para el chocolate blanco.

Los autores del estudio resaltan que, puesto que se trataba únicamente de un estudio observacional, no puede derivarse ninguna asociación causal. Sin embargo, los datos combinados indican que un mayor consumo de chocolate se relaciona con la reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares en el futuro.