

# Ciencia y Luz

FACEBOOK | TWITTER: @CienciaUV



DIRECCIÓN DE COMUNICACIÓN DE LA CIENCIA



Universidad Veracruzana

Ciencia UV

## CACAO: MANJAR DE DIOSES, ELIXIR DE VIDA PARA LOS MORTALES

Autores: Mariana Diosdado Contreras y Enrique Méndez Bolaina\*

Ilustración: Francisco J. Cobos Prior

Edición: Dir. de Comunicación de la Ciencia, UV

Correo: dcc@uv.mx

¿Cuál es el significado de la vida? Hasta ahora toda la evidencia sugiere que es el chocolate.

Dios les dio alas a los ángeles, y chocolate a los humanos.

ANÓNIMOS

CUENTA UNA LEYENDA QUE **QUETZALCÓATL**, DIOS TOLTECA DE LA VIDA, ROBÓ EL ÁRBOL DEL CACAO A LOS DIOSES, PARA REGALARLO A LOS MORTALES Y PLANTARLO EN LA TIERRA. PERSIGUIENDO EL FIN DE QUE, AL ESTAR BIEN ALIMENTADOS, LOS HUMANOS SÓLO TENDRÍAN LA OCUPACIÓN DE MEJORARSE EXPLOTANDO SUS HABILIDADES EN LAS CIENCIAS Y EN LAS ARTES.



**Árbol de cacao**  
*Theobroma cacao L.*



**Quetzalcóatl** no estaba equivocado al querer alimentar adecuadamente a los hombres con cacao. Además de ser una excelente fuente de energía, es un delicioso postre y tiene variados usos en la industria cosmética.

Los granos de cacao tienen una gran cantidad de beneficios si se consumen regularmente, ya que contienen antioxidantes, como la epicatequina, que tras ser ampliamente estudiada ha demostrado ser benéfica para la salud ya que ayuda a prevenir el cáncer y las enfermedades cardiovasculares, además, reduce el peso y la grasa corporal.

### EL CACAO EN MESOAMÉRICA

El uso de cacao data de al menos 3000 años, sin embargo, nuestra comprensión de sus atributos ha evolucionado con la ciencia moder-

na. En su forma natural, es decir el grano molido sin azúcares ni leche añadidas, ha sido utilizado para aumentar el rendimiento físico y mental, y como hemos dicho antes, se ha utilizado para prevenir algunas enfermedades. Muchas civilizaciones en Mesoamérica fermentaban las semillas de cacao y las mezclaba en un líquido, que era consumido durante eventos sociales y rituales religiosos. Los Olmecas y los Mayas, usaron el cacao como remedio para una variedad de dolencias; combatir la fatiga, disminuir el dolor de riñones y hasta para mejorar las funciones intestinales.

Los Aztecas consumían una bebida de cacao antes de una batalla, pues notaban que los hacía más fuertes y enérgicos. El valor del cacao era tal para la cultura azteca que incluso alcanzó el valor de moneda de cambio.

### EL CACAO EN NUESTROS DÍAS

El ejemplo moderno de los efectos beneficios del cacao proviene de los indios Kuna quienes viven en islas frente a la costa de Panamá y regularmente beben una bebida hecha de plantas de cacao. Se ha reportado que esta población tiene tasas muy bajas de hipertensión.

Los beneficios del cacao para la salud, están relacionados con la (-)-epicatequina, un flavanol que se encuentra en el cacao. Durante los procesos de fabricación de chocolates, el conocido como chocolate negro conserva altos niveles de epicatequina, mientras que otras variedades y preparaciones a base de cacao (como los chocolates con leche y blanco) no conservan cantidades significativas de esta molécula. Los primeros estudios para probar la efectividad de la epicatequina, administrada en forma de chocolate negro se probaron en poblaciones con alto riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Así, un estudio realizado en fumadores de tabaco tratados con una bebida de cacao (con alto contenido de epicatequina), mostró aumento en los niveles de óxido nítrico (sustancia vasodilatadora) y una mejoría de la función endotelial, lo que redundó en una mejoría en la circulación y el tejido que forma al corazón, en comparación con los fumadores que tratados con dosis menores.

Otro estudio realizado en 10 pacientes de Diabetes mellitus tratados con dosis específicas de chocolate negro mostró evidencias de mejoría en la función del endotelio del páncreas.

Un tercer estudio realizado a 22 pacientes con trasplante de corazón, el chocolate negro demostró no solo una mejoría significativa en la función vascular sino también disminución significativa en la formación de coágulos dentro de las venas.

Otros estudios han demostrado que los componentes del cacao tienen efectos en la disminución de

la agregación plaquetaria mediante el incremento de epicatequina en el plasma. La cáscara del cacao es rica en vitamina D y teobromina, la sustancia responsable de las sensaciones de entusiasmo, animación o felicidad al consumir chocolate.

Estos estudios se han centrado en el potencial que tiene el consumo de chocolate negro a largo plazo para mejorar la salud cardiovascular.

En general, se tiene una opinión positiva por parte de los científicos sobre las propiedades saludables relacionadas con el.

Es importante incorporarlo a la dieta diaria, pero que sea chocolate negro y que no tenga exceso de azúcares y lácteos, debido a que estos pueden dificultar la absorción de los nutrientes del cacao y disminuir sus efectos benéficos para la salud.

\*Facultad de Ciencias Químicas, UV  
Correo: enmendez@uv.mx

### Mazorca de cacao y productos



### Chocolate

