

## Νέα έρευνα επιβεβαιώνει τα «καλά» της σοκολάτας στη σιλουέτα μας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι έφηβοι που τρώνε σοκολάτα, εμφανίζουν μειωμένο συνολικό και κοιλιακό λίπος, αναφέρει νέα μελέτη.

Σύμφωνα με μια νέα μελέτη που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό Nutrition, οι έφηβοι που τρώνε πολλή σοκολάτα τείνουν να έχουν χαμηλότερα επίπεδα συνολικού και κοιλιακού λίπους.

Τα ευρήματα βασίζονται σε δεδομένα που προέκυψαν από μια έρευνα σε 1.458 νέους ηλικίας 12 έως 17, η οποία εξέτασε τις συνήθειες του τρόπου ζωής των νέων, σε εννέα χώρες της Ευρώπης.

Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο της Γρανάδας, διαπίστωσαν μια συσχέτιση μεταξύ της αυξημένης κατανάλωσης σοκολάτας και των χαμηλότερων επιπέδων συνολικού και κοιλιακού λίπους (όπως μετράται μέσω του ποσοστού σωματικού λίπους, του δείκτη μάζας σώματος και της περιμέτρου της μέσης).

Επιπλέον, τα οφέλη από την κατανάλωση σοκολάτας, φάνηκαν να ισχύουν και ανεξάρτητα από άλλους πιθανούς παράγοντες, όπως η σωματική δραστηριότητα,

η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, η κατανάλωσης κορεσμένων λιπών, το φύλο και η ενεργειακή πρόσληψη.

Ακόμα κι αν η σοκολάτα περιέχει ζάχαρη και λίπος, έχει υψηλή περιεκτικότητα σε φλαβονοειδή, τα οποία έχουν σημαντική αντιοξειδωτική, αντιθρομβωτική, αντιφλεγμονώδη και αντιυπερτασική δράση και μπορεί να βοηθήσουν στην πρόληψη της ισχαιμικής καρδιακής νόσου.

Ωστόσο, οι ερευνητές σημειώνουν ότι δεν έχουν πληροφορίες σχετικά με τον τύπο της σοκολάτας που καταναλώθηκε στη μελέτη. Η σκούρα σοκολάτα είναι γνωστό ότι έχει μια ιδιαίτερα υψηλή συγκέντρωση φλαβονοειδών.

Αν και η συγκεκριμένη μελέτη, εστιάζει σε εφήβους, προηγούμενη έρευνα έχει δείξει ότι η σοκολάτα θα μπορούσε να έχει θετικές επιπτώσεις και στο βάρος των ενηλίκων. Μια μελέτη που δημοσιεύθηκε πέρυσι στο περιοδικό Archives of Internal Medicine, έδειξε ότι ο δείκτης μάζας σώματος, είναι μικρότερος στους ενήλικες που καταναλώνουν σοκολάτα συχνά, σε σύγκριση με τον δείκτη εκείνων που δεν το τρώνε τόσο συχνά.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)