



Para la gente que sufre diabetes beber una taza de chocolate caliente puede ser un raro placer. Pero ahora, un nuevo estudio revela que uno de los compuestos naturales del cacao puede ayudar a las funciones cardiovasculares de los pacientes con diabetes tipo II. De hecho, dice la investigación publicada en *Journal of the American College of Cardiology* (Revista del Colegio Estadounidense de Cardiología), el chocolate caliente podría llegar a formar parte de los métodos de prevención de enfermedades cardiovasculares.

El estudio fue llevado a cabo con una bebida de chocolate especialmente formulado rico en flavanoles. Éstos son compuestos que se encuentran de forma natural en el cacao, el té, el vino tinto y ciertas frutas y verduras.

El estudio llevado a cabo por científicos alemanes siguió a pacientes con diabetes tipo II a quienes se había recetado tres tazas de chocolate enriquecido diariamente durante un mes. Los científicos encontraron que las arterias de los pacientes (que estaban gravemente dañadas) recuperaron sus funciones normales. La mejora fue tan grande, dicen los investigadores, como la que se observa con el ejercicio y con los medicamentos que se recetan comúnmente a los diabéticos.

Impacto en arterias

La gente con diabetes tiene un gran riesgo de problemas cardiovasculares, como enfermedades del corazón y derrames cerebrales. Esto se debe a los efectos de los altos niveles de azúcar en sus vasos sanguíneos, la cual impide que éstos se expandan tanto como requiere el organismo. El resultado es hipertensión, que a su vez puede causar otros problemas graves.

Y aunque un estilo de vida sano puede reducir los riesgos, a menudo esto no logra resolver el problema totalmente. "Los tratamientos médicos por sí solos no logran evitar las complicaciones de la diabetes, como aterosclerosis o enfermedades cardiovasculares", afirma

el doctor Malte Kelm, del Hospital Universitario de Aquisgrán, quien dirigió el estudio.

"Por eso es necesario buscar cambios en el estilo de vida y nuevas estrategias que ayuden a combatir los riesgos cardiovasculares asociados a la diabetes", agrega.

La bebida de chocolate utilizada en el estudio, que todavía no se encuentra disponible comercialmente, era una versión enriquecida con altas concentraciones de flavanoles.

Con los 10 pacientes que bebieron el chocolate durante un mes, los investigadores utilizaron una prueba especial para medir la función de sus vasos sanguíneos.

Encontraron que la capacidad de los vasos para expandirse en respuesta a la demanda de sangre del organismo aumentó casi de forma inmediata.

En promedio, dicen los investigadores, las arterias de una persona sana pueden expandirse en poco más de 5 por ciento.

Inmediato

Pero el promedio de los pacientes diabéticos era de sólo 3.3 por ciento antes de que comenzaran a tomar su primera taza de chocolate. Dos horas después de haber tomado la primera bebida, agregan los científicos, la respuesta aumentó a 4.8 por ciento. Y a los 30 días del estudio, el promedio fue de 4.1 por ciento antes de tomar el chocolate y a 5.7 por ciento dos horas después de la una taza de la bebida.

Por otra parte, el grupo de pacientes que consumió una bebida con bajos niveles de flavanoles no mostraron diferencias importantes en la respuesta de expansión de sus arterias, informan los investigadores.

El doctor Kelm cree que los flavanoles funcionan aumentando la producción de óxido nítrico, un compuesto químico del organismo que indica a las arterias cuándo deben relajarse y cuándo expandirse.

"Los pacientes con diabetes tipo II ciertamente pueden encontrar formas de incluir el chocolate en un estilo de vida sano. Pero este estudio no es sobre el chocolate ni intenta decir a los pacientes con diabetes que coman más chocolate.

"Nuestros resultados demuestran que los flavanoles en la dieta podrían tener un impacto importante en la prevención de complicaciones cardiovasculares en pacientes diabéticos" dice el investigador.

Los expertos subrayan que aunque los resultados son interesantes se necesitan más investigaciones para confirmar los efectos a largo plazo del consumo de altas cantidades de flavanoles.

Y por ahora, afirman, no se aconseja a la gente con diabetes que comience a beber chocolate caliente ya que podrían estar también ingiriendo altas cantidades de azúcar y grasa.

Fuente: BBC Ciencia