

¿Comer chocolate produce granos? Esto dice la ciencia

7 agosto, 2018



Escrito por Redacción TICbeat

A lo largo de los años se han llevado a cabo numerosos estudios para responder a la pregunta que todos los amantes del dulce se han hecho alguna vez: ¿comer chocolate produce granos? Te explicamos si el chocolate y el acné realmente están relacionados .

Es la eterna pregunta entre los jóvenes (y no tan jóvenes): **¿es cierto que me pueden salir granos por comer chocolate?** Es la pregunta más habitual que nos hacemos todos cuando pensamos en las consecuencias para nuestra salud y, sobre todo, nuestra piel a la hora de meternos en la boca una onza de cacao. Por todo el mundo es conocido ese consejo popular de que, si tienes acné, no deberías comer chocolate.

Avergiuar si **comer chocolate aumenta el acné** lleva siendo objeto de estudio durante muchos años. Existen diversas teorías acerca de si el **cacao produce espinillas**. Como dice el refrán: *un segundo de placer, toda la vida en la cadera*. No vamos a ser tan exagerados en este caso... pero sí vamos a dar respuesta a si **es verdad que salgan granos por comer chocolate**.

Para empezar, partimos de la base de que en las últimas décadas se ha demostrado que este alimento tiene numerosas ventajas: **protege el corazón y reduce el riesgo de arritmias** y también de tener **colesterol malo**, así como **mejora el rendimiento cognitivo del cerebro**. Es decir, el **chocolate** no es malo de por sí: al menos no si no se abusa de él, como con cualquier otro alimento.

A quienes les guste tomar dulce, resulta complicado resistirse a un alimento tan rico como este. Y menos cuando lo encontramos en infinidad de variantes: desde cajas de bombones hasta bollos rellenos de chocolate pasando por las tabletas de chocolate propiamente dichas. Difícil negarse a semejante manjar. Entonces, **¿es cierto que por comer chocolate nos salen granos?** Veamos a ver que opina la ciencia sobre este tema.

La **mala fama del chocolate está asociada precisamente a la aparición de granos**, algo temido por todas las personas, y más si son propensas a padecer acné o tienen problemas de piel o están en plena adolescencia, y está íntimamente relacionado con los cambios hormonales. En las últimas décadas son numerosas las investigaciones que han abordado esta cuestión. Una de las más importantes se realizó en el año 1969 a un **grupo de 65 personas** con acné moderado y que se encontraban dentro de una prisión.

En una de las **conclusiones finales** se señalaba que *“la ingesta de altas cantidades de chocolate no afectó materialmente el curso del acné vulgar o la producción o composición de sebo”*. Por lo tanto, este estudio demostró (con un número limitado de sujetos, eso sí) que **por comer chocolate no salen más granos**, sino que la manifestación de estas lesiones depende de la cantidad de calorías de cada alimento.

Pero no tan rápido. En el año 2011 se publicó el artículo **Chocolate and acne: How valid was the original study** donde se criticaba este estudio realizado, haciendo especial énfasis en la metodología empleada para realizarlo – incorrecta bajo su punto de vista -. No obstante, no sería incorrecto decir que los resultados finales no iban tan mal encaminados si tenemos en cuenta investigaciones llevadas a cabo a posterior y la postura de organismos destacados.

Uno de ellos es la **Asociación Española de Dermatología y Venereología**. En 2016 señalaron que son las comidas grasas, incluyendo el chocolate, provocan acné, pero no el cacao como tal. Por ello aconsejan que para prevenir la aparición de estas lesiones lo mejor no es prohibir comer chocolate, sino vigilar la ingesta de alimentos grasos o con elevada carga glucémica, procesados o refinados.

En el extremo contrario, el de aquellos que dicen que sí provoca la aparición de acné el chocolate, también encontramos estudios al respecto. En el 2016 se publicaba en la revista de la **Academia Americana de Dermatología** una investigación realizada para saber si **por comer chocolate no salen granos** se tomaron como muestra a 50 estudiantes universitarios, a quienes les dieron para comer barritas de chocolate y caramelos Jelly Beans. Transcurridas 48 horas después de la ingesta, se les valoraron y descubrieron que contaban con lesiones de acné por el cuerpo.

Con el fin de comprobar si se trataba de algo puntual o respondía a un patrón, cuatro semanas después volvieron a repetir el experimento con un resultado curioso: les salieron granos solamente a quienes tomaron la barrita de chocolate, lo que les llevó a concluir que el **acné está provocado por tomar chocolate**.

El chocolate podría extinguirse en 40 años, según la ciencia

Entonces, **¿si tengo acné no puedo tomar chocolate?** Si te encuentras en plena adolescencia o tienes una piel con este tipo de lesiones un **estudio realizado en Tailandia** ha dado respuesta a esta cuestión. Tomando a 25 sujetos, hombres con acné, se les dieron para consumir 25 gramos de chocolate negro 99 por ciento cada día durante cuatro semanas. Al cabo de este tiempo descubrieron que los granos empeoraban por comer chocolate.

Una conclusión que se corrobora con una **investigación** anterior realizada en un grupo de 10 varones sanos con edades comprendidas entre los 18 y los 35 años, quienes comieron 340 gramos de chocolate diario durante una semana, con un aumento de este tipo de lesiones.

Llegados a este punto, con dos posturas tan apuestas sobre si **salen granos por comer chocolate**, vamos a saber qué opinan los expertos en nutrición. De acuerdo

con el doctor Martín-Gorgojo, dermatólogo de la Clínica Dermatológica Internacional y autor del **blog Soluciones Acné**, *“existe un empeoramiento del acné si se consumen en exceso alimentos con alto índice glucémico (como los productos con azúcares refinados como las chucherías, los caramelos o la bollería) así como los productos lácteos (sean desnatados o no)”*.

De acuerdo con su versión, el motivo **por el que salen más granos al comer chocolate** está relacionado con los flavonoides, los metabolitos secundarios de las plantas que al consumirlos las personas provocan diferentes efectos en nuestro cuerpo. Así como los marcadores en la sangre, tal como apunta un **estudio** realizado en Corea sobre 783 pacientes con acné y 502 sanos. Otros dos factores más para conocer si por tomar cacao empeora el acné son estilo de vida moderno que llevamos y factores genéticos, tal como señala Juan Revenga en **El Comidista**.

Tras recoger las dos versiones que maneja la ciencia y las opiniones de expertos en el tema, todo apunta a **por tomar pequeñas cantidades de chocolate no salen granos**, siempre que no nos excedamos. Y hemos combinarlo con una dieta sana y equilibrada, rica en frutas y verduras.

Artículo publicado originalmente en **Computer Hoy*