


es ESTILOS DE VIDA	Tirada: 320.796 Difusión: 264.085 Audiencia: 924.297	Sección: - Espacio (Cm_2): 591 Ocupación (%): 82% Valor (€): 14.395,75 Valor Pág. (€): 17.410,00	
	Nacional Información General Semanal	15/03/2008	

Sí, es un pecado gastronómico. Pero el chocolate es también un manjar muy beneficioso para nuestro organismo. Tiene efectos antidepresivos, reduce la absorción de colesterol y es un complemento aconsejable en nuestra alimentación

A media mañana, cada domingo, el abuelo y su nieta salían de casa cogidos de la mano. Iban bajando las escaleras despacito, sin saber muy bien –tampoco les importaba– quién de los dos era el que necesitaba apoyarse en la barandilla. En cada escalón que bajaban se cogían más fuerte la mano, protegiéndose uno al otro de la angustia que provoca la torpeza a quien empieza o acaba una vida. De reojo la niña iba mirando los zapatos viejos y limpios del abuelo, donde no quedaban restos de polvo de sus tardes solitarias en la plaza. En cada rellano él rehacía la postura y entonces la niña sólo le veía aquel pañuelo almidonado que sobresalía del bolsillo de la americana insinuando alguna solemnidad vivida.

Volvían casi al mediodía, cuando la mesa ya estaba puesta y la casa olía a paella recién hecha. Como héroes, entraban satisfechos en el comedor con *La Vanguardia* debajo del brazo y los dedos entrelazados entre los cordeles del pastel.

Un domingo de principio de febrero la niña se despertó tarde. Todos ya estaban arreglados y sentados alrededor de la mesa del comedor con el

EL AMARGO CONTIENE SUSTANCIAS QUE REDUCEN LA DEPRESIÓN Y ESTIMULAN

más religiosamente correcta. Desde las caras pálidas de quien tiene los pies calientes, le dijeron: “El abuelo se ha ido al cielo”.

La niña sintió entonces como los latidos de su corazón imprimían, debajo de la camiseta, un fondo marcial a la escena. Atemorizada, corrió hacia la habitación del abuelo y miró debajo de la cama.


Se quedó quieta en el suelo, tranquila, sintiendo el frío de las baldosas. De repente, en su mejilla se dibujó una sonrisa ancha, por donde se escaparon todos los miedos: allí estaban los zapatos del abuelo. No se había ido a ninguna parte.

brasero encendido. Pero ella no veía al abuelo por ninguna parte y, aunque era demasiado pequeña para saber, intuía la sombra que silenciosa entraba en su vida. Cuando entró en el comedor todos tendieron a reclinarse cogiendo una postura

Se sentó sobre la cama del abuelo y se meció quizás sólo un instante, pero le pareció que volvía de una eternidad cuando se dio cuenta de que sobre la silla no estaba su americana ni su pañuelo. Entendió más de lo que cualquiera pudiera explicarle con palabras. Se sacó los zapatos y, descalza, se acercó al balcón dejando que entrara el aire frío de febrero y mirando al cielo esperó largamente.

La tristeza necesita alimentos para el alma, pero el cuerpo también puede darle un golpe de mano proporcionándole vitaminas, minerales, aminoácidos y otras sustancias nutritivas para que ninguna lágrima esté más tiempo suspendida en las pupilas del que el alma decida.

Uno de los muchos alimentos que tienen un papel importante en el estado de ánimo es el chocolate. Su alto contenido en teobromina, sustancia con un ligero efecto antidepresivo, puede ayudarnos a cruzar algún que otro instante difícil en nuestro día a día. La teobromina pertenece a la misma familia que la cafeína (presente no sólo en el café, sino también en bebidas con cola), pero su llegada al sistema nervioso central para producir un ▶

es ESTILOS DE VIDA	Tirada: 320.796 Difusión: 264.085 Audiencia: 924.297	Sección: - Espacio (Cm_2): 715 Ocupación (%): 100% Valor (€): 13.560,00 Valor Pág. (€): 13.560,00	
	Nacional Información General Semanal	15/03/2008	



GEL DE CHOCOLATE

Con un modernísimo envase la marca Xocoa ha puesto a la venta un gel de baño, tanto para una ducha rápida como para un baño relajante, de chocolate. Además de dejar la piel suave, aporta un sabor muy dulce. Indispensable para los fans del chocolate



MAQUILLAJE CORPORAL

Para dibujar corazones o poemas en el cuerpo del ser amado o en el de uno mismo. Va acompañado de un pincel que sirve para pintar y también para acariciar. Es un artículo de la marca Frizzante, que además de resultar un juego sugerente luego se puede comer

► efecto estimulante es más suave que el de la cafeína y de más larga duración.

No obstante, todos los envoltorios donde pone *chocolate* no nos sirven para este fin. Han de contener chocolate negro de alta calidad, es decir, con una proporción de cacao superior al 70% (de esta manera 100 gramos de chocolate negro nos proporcionará aproximadamente 450 miligramos de teobromina).

En cambio, en las tabletas de chocolate que contienen leche, la proporción de cacao suele ser más baja que en las del negro, con lo cual su efecto sobre el ánimo es menor; a pesar de todo, la mayor proporción de calcio de esta variedad sigue siendo beneficiosa para la salud del sistema nervioso, ya que este mineral es necesario e imprescindible para la conducción nerviosa. Respecto al chocolate blanco, en que la proporción de cacao es prácticamente inexistente, sus beneficios van más dirigidos al plano organoléptico (de los sentidos) que al estado de ánimo.

No sólo la teobromina es la responsable de la buena fama del chocolate, parece ser que el cacao

NO TODO EL CHOCOLATE SIRVE: TIENE QUE SER NEGRO CON UN MÍNIMO DE 70% DE CACAO PARA APORTAR TODOS SUS BENEFICIOS

estimula también la síntesis de serotonina, neurotransmisor responsable de la sensación de bienestar y que potencia la producción de endorfinas relacionadas con el placer. La serotonina es uno de los neurotransmisores que quizás nos acercan más a la antecámara de la felicidad: la tranquilidad.

Evidentemente, además de chocolate necesitaremos otros alimentos para tener un buen nivel de serotonina en nuestras neuronas, pero un pequeño empujón nunca estará de más. Además, el chocolate proporciona vitaminas importantes para la salud del sistema nervioso como la niacina, que desempeña un papel indirecto en el mantenimiento de los niveles de serotonina. Si nuestro organismo no tiene suficiente niacina

¿PARA QUÉ MÁS NOS SIRVE EL CHOCOLATE?

- Para aliviar la retención de líquidos
- Para proporcionar calcio al sistema óseo
- Para proporcionar energía inmediata
- Para disminuir la sensación de cansancio por estrés
- Para disminuir el dolor
- Para la prevención cardiovascular

CONTRAINDICACIONES

- Irritabilidad
- Taquicardias
- Alergia al cacao
- Litiasis biliar (piedras en la vesícula)
- Estreñimiento acentuado
- Alteraciones del sueño (no consumirlo pasada la media tarde)
- Nerviosismo acentuado

CONDICIONES PARA ALMACENAR EL CHOCOLATE

- Es bueno que este siempre protegido de la luz (envuelto)
- Guardado en lugares en que no halla humedad (la nevera no es aconsejable)
- Preservado de olores extraños a su lado que puedan mezclarse con él (mejor solo)
- Una temperatura de 10-13 grados aproximadamente sería bastante adecuada
- Humedad 55-65%



AMPOLLA FACIAL

Es un tratamiento para el cutis a base de tiramisú con chocolate. Una especie de crema con efecto lifting de la marca Xocoa. Combate los signos del cansancio

ACEITE DE MASAJE

Compuesto por chocolate y menta se trata de un aceite de la marca Sensualove ideal para hacer un masaje en la espalda. Además de refrescante está delicioso

CONSEJOS PARA SU CONSUMO

- La mejor hora para tomar chocolate es durante el desayuno, después de comer o como merienda, pero nunca al anochecer por los posibles problemas de insomnio que pueda desencadenar. La clásica merienda de antaño de una rebanada de pan con chocolate sigue siendo una buena combinación para las necesidades del cerebro de media tarde
- Una dosis recomendada por la mayoría de expertos en nutrición es unos 20 gramos por día de chocolate negro

es ESTILOS DE VIDA	Tirada: 320.796	Sección: -	
	Difusión: 264.085	Espacio (Cm_2): 715	
Nacional Información General Semanal	Audiencia: 924.297	Ocupación (%): 100%	Imagen: Si
	15/03/2008	Valor (€): 17.410,00	
		Valor Pág. (€): 17.410,00	
		Página: 29	



BARRITAS DE INCIENSO
Para aromatizar la casa se puede optar por el olor a chocolate. Unas barritas de incienso de Tulasi nos proporcionarán un olor como de pastel de chocolate recién hecho

NO ES CIERTO QUE EL CHOCOLATE ENGORDE, PERO SÍ PUEDE CAUSAR INSOMNIO SI SE TOMA POR LA NOCHE

que no sean la producción de serotonina (otro de los alimentos con buena dosis de niacina son los cacahuets; un puñado de cacahuets cubre prácticamente las necesidades diarias).

Otra de las vitaminas que nos proporciona el cacao es el ácido pantoténico, una vitamina que interviene en la síntesis de las hormonas antiestrés que se producen en las glándulas suprarrenales como la adrenalina, que aumenta el ritmo cardiaco y mantiene el aporte de glucosa al cerebro. El ácido pantoténico es una vitamina muy necesaria para afrontar con energía la vida (otro de los alimentos que contienen esta vitamina es el salvado).

Aunque el cacao contiene distintos tipos de grasas, la presencia de sustancias antioxidantes y de fibra supone un efecto muy beneficioso sobre quienes tienen la tensión alta, ya que éstas bloquean la absorción de colesterol.

Finalmente, la tableta tiene una propiedad que será de gran ayuda a todas aquellas personas que sigan una dieta de adelgazamiento: el chocolate negro tiene un índice glucémico bajo (49). Esto quiere decir que su efecto es moderado respecto al mantenimiento del nivel de azúcar en sangre, permitiendo que la sensación de saciedad dure más tiempo.

Los de casa no se atrevían a decirle que cerrara el balcón. La niña no recuerda en qué momento dejó de mirar el cielo, pero sigue sintiendo la mano de su abuelo cada vez que se agarra a la barandilla de alguna escalera demasiado empinada. ■

(vitamina necesaria para producir energía) recurre al precursor de la serotonina para fabricarla y nos deja con menos producción de serotonina para el cerebro.

Es por tanto de suma importancia mantener unos buenos niveles de esta vitamina para que no nos robe la tan necesaria materia prima para otros usos



VELA DE CHOCOLATE

Igual que las barritas de incienso, esta vela desprende un suave aroma de chocolate. Aunque parezca que se puede comer no es así



BANDAS DEPILATORIAS
El chocolate también puede servir para depilarse las piernas. Byly ha sacado al mercado unas bandas con fórmula dermoelástica que resulta muy eficaz con el vello corto

MITOS SOBRE EL CHOCOLATE

ENGORDA
Falso Las 70 calorías aproximadamente que contienen un trozo de chocolate (suponiendo una décima parte de la tableta) no desnivelan en absoluto ninguna dieta hipocalórica

NO SE PUEDE TOMAR EN UNA DIETA PARA PERDER PESO
Falso No sólo se puede tomar, sino que a veces es imprescindible para poder hacer una dieta. Además, nos ayudará a calmar la ansiedad de media tarde. La sensación de saciedad que provoca el cacao se produce a los 20-30 minutos de tomarlo

PROVOCA CARIES
Falso La caries tiene un origen multifactorial

PROVOCA CEFALEAS
Sí Varios derivados del cacao tienen un efecto vasodilatador aumentando el calibre de los vasos sanguíneos a nivel cerebral, que puede provocar en personas sensibles migrañas

PROVOCA ACNÉ
Falso

ES DIURÉTICO
Sí El cacao contiene una pequeña dosis de cafeína que ejerce un poder diurético sobre los tejidos

CREA ADICCIÓN
Parece ser que el chocolate contiene anandamida, una sustancia que actúa a nivel de las neuronas de una manera similar al cannabis. Por tanto,

Sí a grandes dosis (deben consumirse muchos kilos diariamente, ¡más de 20!). A dosis de consumo normal o un poco más de lo normal **No**

NO DEJA DORMIR
Cierto La teobromina y la cafeína son sustancias estimulantes que empiezan a ejercer un efecto sobre el sueño aproximadamente a la media hora de haber tomado chocolate. Por tanto, personas sensibles que han comido algún bombón después de cenar deben irse rápidamente a dormir antes de que las neuronas empiecen a estar más animadas. Una vez estén dormidas, la teobromina y la cafeína no les afectará más que en los sueños

SUSTITUYE AL SEXO
No Al revés: el chocolate puede acompañar al sexo. Pero también a la soledad. No hay una relación directa entre los dos temas: nunca un alimento sustituye un beso o al acto sexual. Como mucho, el chocolate sirve para que este beso llegue en mejores condiciones y por un camino bien asfaltado hacia su destino final. En una parte del cerebro situada en el lóbulo frontal, un lugar donde decidimos sobre las cosas que no tienen una verdad absoluta, sino que dependen de nuestra propia verdad, es allí donde usted decide a qué sabe un beso. O como decía Cernuda "Hay quienes aman los cuerpos /y aquellos que las almas aman"