

Beneficios del Cacao en Nuestro Sistema Inmunológico

Los mayas ya lo instruían este delicioso regalo que dio la naturaleza y que atesora el mundo por ser una sustancia que hacen del un excelente antioxidante y antidepresivo. Importantes para nuestro organismo en general, y para nuestro sistema inmunológico en particular.

Y que además contiene flavonoides, antioxidantes, minerales como el magnesio y el hierro y por si fuera poco, mejora tu estado de ánimo, es santificante, y bajo en grasas.

Ayudaran en combatir con múltiples medidas a nuestro cuerpo con:

1. **Diabetes:** ayuda a mejorar la resistencia a la insulina y el metabolismo de la glucosa. Sus pro-antocianinas previenen las cataratas y son eficaces en la prevención y curación de la nefrotoxicidad por diabetes.
2. **Presión arterial:** su gran contenido en flavonoides lo hace un buen aliado para regularla; a su vez estimula la producción de óxido nítrico, lo que relaja los vasos sanguíneos.
3. **Obesidad:** ayuda a modelar el metabolismo de lípidos, reduce la síntesis de ácidos grasos e incrementa la termogénesis, la producción de calor en el tejido adiposo.
4. **Cerebro:** sus flavonoides ejercen un papel neuroprotector, pues mejoran las funciones de memoria y la capacidad de aprendizaje. La epicatequina y la catequina han demostrado tener efectos beneficiosos en la prevención del Alzheimer.
5. **Salud cardiovascular:** flavonoides como procianidinas, catequinas y epicatequinas, de efecto antiagregante de las plaquetas, ayudan a prevenir arteriosclerosis y trombosis.
6. **Piel sana:** los flavonoides aumentan la elasticidad, hidratación y densidad de la piel. Además, la epicatequina eleva la saturación de oxígeno en la hemoglobina, lo que estimula la circulación de la piel y contribuye a la fotoprotección endógena.

DATO:

No todas las semillas de cacao albergan la misma cantidad y calidad de antioxidantes. A veces, suele apreciarse una correlación entre el color y la calidad

De esta manera, el cacao más oscuro, es el que tiene una mayor concentración de flavonoides. Por supuesto, no todo tipo de chocolate es capaz de proveernos de antioxidantes.

Algunos procesos de manufactura y fermentación hacen que esta sustancia se pierda antes de llegar a nosotros.

Por esa razón no todo es bueno de este súper alimento del cacao, no se debe abusar de él: puede ser algo adictivo por la teobromina, un excitante similar a la cafeína.