



Los investigadores de La Alamedilla José Ángel Maderuelo, Cristina Lugones, José Ignacio Recio, Cristina Agudo y Jesús González. | FOTOS ALMEIDA

## Chocolate para la menopausia

Los investigadores de La Alamedilla activan un estudio para demostrar los numerosos beneficios de consumir cacao para las mujeres postmenopáusicas

JAVIER HERNÁNDEZ | SALAMANCA

Las mil propiedades del cacao se le quiere añadir una más desde Salamanca. La Unidad de Investigación de La Alamedilla se ha propuesto comprobar si el consumo de un chocolate que se puede encontrar en cualquier supermercado resulta beneficioso para las mujeres postmenopáusicas.

Se trata de un estudio en el que van a participar 140 mujeres con edades comprendidas entre los 50 y los 64 años. El 'experimento' va a ser muy goloso: consumir durante seis meses 10 gramos diarios de un chocolate comercial que tiene un 99% de cacao.

Y la lupa va a estar puesta en varios parámetros de las mujeres a estudio: "El objetivo es ver el efecto del consumo de cacao sobre parámetros como la tensión arterial, la función vascular, la composición corporal (peso y distribución de grasas) o el rendimiento cognitivo", explica el doctor José Ángel Maderuelo.

El motivo de probar los beneficios del cacao en mujeres postmenopáusicas se debe a que "hasta ese momento, su riesgo cardiovascular era muy inferior al de los varones, pero tras la aparición de la menopausia los riesgos de ambos géneros se igualan", aclara uno de los responsables del estudio, José Ignacio Recio.

Una de las particularidades que hace especial a este estudio es que no se va a modificar la dieta habitual de las mujeres. Todo lo contrario: se les pedirá que mantengan sus hábitos alimenticios

—aunque ya consumieran chocolate frecuentemente— para medir qué efecto tiene sumar 10 gramos adicionales de cacao a lo que ya consumían antes. "Es un enfoque con más riesgos porque solo vamos a dividir aleatoriamente a las mujeres en dos grupos: a las que les daremos cacao y a las que no. Puede suceder que entre las mujeres a las que no les vamos a dar cacao tengan la costumbre de comer chocolate y las diferencias que registremos sean menores, pero es un reto que asumimos".

El estudio durará medio año. Se recibirá a las 140 mujeres y, al azar, se las dividirá entre los grupos de ensayos (reciben chocolate) y de control (no reciben chocolate). Al cabo de tres meses se les hará un chequeo para comparar cómo evolucionan sus parámetros, y cuando se cumplan seis meses se hará el chequeo definitivo para medir la evolución.

Lo que esperan demostrar los responsables de la Unidad de Investigación es que "la función vascular será mejor entre las mujeres que consumieron 10 gramos diarios de chocolate con un 99% de cacao. Su autopercepción de la calidad de vida también mejorará. Incluso en la composición corporal podríamos encontrarnos un reparto más equilibrado de las grasas. Esta porción de cacao supone 50 kilocalorías adicionales a una dieta media de 2.300 calorías", enumera José Ignacio Recio.

El rendimiento cognitivo se da por seguro que se verá beneficiado, pero para todo habrá que esperar seis meses de exhaustivo y chocolateado ensayo.

### LA IMAGEN



### El chocolate a 18°C: temperatura ideal

Las participantes en el estudio tienen que recoger sus provisiones de chocolate con 99% de cacao todos los meses. Se les entrega una bolsa térmica para no tener que conservar las tabletas en la nevera. La temperatura ideal de consumo son 18°C, con un margen de cuatro grados arriba o cuatro grados abajo. | ALMEIDA

### Las virtudes del chocolate con más de un 70% de cacao

Cuanto más porcentaje de cacao tiene un chocolate, más polifenoles tiene y, por lo tanto, aporta más beneficios al organismo. Se considera chocolate negro a partir de un 70% de concentración de cacao, pero son pocas las marcas que sacan al mercado tabletas comerciales con un 99% de cacao. "El cacao tiene las propiedades de otros alimentos ricos en polifenoles como la manzana, el aceite de oliva virgen, el te verde, las legumbres, los frutos rojos", detalla el doctor Maderuelo. ¿Y qué hacen estos polifenoles? Tienen una gran capacidad antioxidante, previene -entre otras muchas cosas- la progresión de las enfermedades cardiovasculares y neurodegenerativas. De ahí que se vayan a medir parámetros como el rendimiento cognitivo, presión arterial o función vascular (grado de elasticidad y rigidez de las arterias).

### El Ayuntamiento tardó de media 29 días en pagar a sus proveedores en febrero

M.D.

El Ayuntamiento de Salamanca tardó de media en febrero 29 días en pagar a sus proveedores, según los datos publicados ayer por el Ministerio de Hacienda y Administraciones Públicas. El organismo recoge que el importe del desembolso ascendió a casi 2,2 millones de euros.

Aunque la norma establece que el tope para pagar son 30 días, este plazo no empieza a contar hasta pasados otros 30 días de recibirse la factura, por lo que los consistorios incumplidores son aquellos que dejan transcurrir más de 60 días para liquidar las deudas con las empresas. Por lo tanto, el Ayuntamiento de la capital salmantina cumple con creces lo marcado por ley.

En cuanto a la Diputación de Salamanca, en febrero el periodo medio de pago se alargó respecto a anteriores meses. De media tardó 68 días en hacer frente a sus responsabilidades con los proveedores, 8 más de lo estipulado. No obstante, en anteriores meses sí había cumplido con la norma. En febrero pagó a las empresas más de 1,2 millones de euros.

### Visita al trazado de la empresa de la primera fase de electrificar la vía férrea a Portugal

La adjudicataria de la primera fase de la electrificación a Portugal ya ha realizado una primera visita de trabajo al trazado de la línea férrea entre Salamanca y Fuentes de Oñoro. En dicha visita participaron técnicos de Adif y de las empresas que forman la UTE adjudicataria de las obras de electrificación. El motivo de la misma fue conocer "sobre el terreno" todas las instalaciones existentes, los puntos singulares de las actuaciones y las tareas de programación y organización que deberán realizar las ingenierías para planificar el trabajo posterior.

### El Espacio Joven acoge mañana un nuevo desayuno de trabajo con comerciantes

El Espacio Joven acogerá mañana miércoles a las 8:30 horas un nuevo desayuno de trabajo con los comerciantes de la ciudad, el segundo de 2018. EL Ayuntamiento de Salamanca puso en marcha en octubre de 2017 esta nueva vía de diálogo e información dirigida a los comerciantes, con el objetivo de encontrar sinergias que permitan mejorar el comercio de nuestra ciudad.