

El Neuropediatra explica los efectos del chocolate en el cerebro de los niños

El chocolate tiene una pésima fama entre los padres porque, de manera errónea, se cree que provoca insomnio, cuando es al revés ya que contiene triptófano que es un inductor del sueño

Dentro del mundo de la infancia hay numerosas frases que se transmiten de padres a hijos y que no se sabe si tienen una base científica. Una de ellas es la famosa acción que el chocolate (básicamente por su componente de azúcar) genera en los niños en cuanto a su actividad física y mental. Pero, ¿qué hay de cierto en todo ello? Manuel Antonio Fernández, director del Instituto Andaluz de Neuropediatría, más conocido como El Neuropediatra, lo explica.

"¿Notas algún cambio cuando tomas chocolate?", se pregunta. Hay muchos estudios al respecto. Estos son los más interesantes:

Estudio de la Escuela de Medicina de Harvard y el Instituto Nacional sobre el envejecimiento que muestra los beneficios sobre la circulación y oxigenación del cerebro cuando se toman dos tazas de chocolate al día.

La Universidad de Michigan destaca que tomar chocolate provoca en el cerebro una elevación de algunas sustancias como la dopamina y las encefalinas que provoca sensación de bienestar, satisfacción y recompensa.

Hay investigaciones de la Escuela de Medicina Johns Hopkins cuyos resultados afirman que la velocidad de procesamiento y la memoria de trabajo del cerebro mejoran al tomar chocolate. Esto permite mejor rendimiento mental.

Uno de los componentes del chocolate es la feniletilamina. Esta genera la liberación de triptófano y serotonina que son sustancias que favorecen el estado de ánimo, ayudan a reducir la ansiedad y mejoran la conciliación del sueño.

Además, posee efectos antioxidantes para prevenir el envejecimiento y también antiinflamatorio.

El chocolate provoca hiperactividad. ¿Es verdad lo que se dice?

"No. De ninguna manera. El chocolate no provoca hiperactividad. Ningún alimento induce hiperactividad. Es un mito más.

De hecho, el chocolate, la cafeína y otras sustancias excitantes pueden provocar cambios de actitud y

comportamiento, a veces nerviosismo o taquicardia, pero eso no es hiperactividad".

¿Es bueno que un niño coma chocolate? ¿Desde cuándo puede tomarlo?

El Neuropediatra es claro: "¿Es bueno tomar café? Pues depende. Con el chocolate pasa lo mismo. Una cosa es que tenga efectos beneficiosos y otra muy diferente que se pueda tomar en grandes cantidades y de forma muy precoz. En todo lo referente a la alimentación de los niños debe primar la prudencia", responde.

Además de los efectos beneficiosos que puede aportar –agrega- "no debemos olvidar que el chocolate contiene azúcar y grasa. Si no se controla la ingesta, facilitará el aumento de peso y la obesidad infantil".

"Partiendo de esta base, una edad razonable para empezar a darle chocolate a un niño son los 15 meses. Antes de los 12 meses, el chocolate puede provocar alergia en los niño al ser un alimento alergénico y debe evitarse", recomienda.

"Lo normal es empezar dando algún alimento que contenga cacao antes de dar chocolate directamente", concluye.

Datos de contacto:

Agencia de comunicación MAD&COR

www.madandcor.com

675943952

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional Medicina Nutrición Infantil Ocio para niños Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>