

Chocolate negro y diabetes ¿es posible su consumo? Expertos de Pacari resuelven la duda

[Multimedia](#)

El cacao es fuente de fitonutrientes, especialmente flavonoides, conocidos por sus propiedades antioxidantes y su efecto positivo sobre la sensibilidad a la insulina. También es fuente de minerales, como el magnesio, el fósforo y el hierro. Para las personas que padecen diabetes, sería indicado consumir un chocolate negro, orgánico y con alto porcentaje de cacao, mínimo un 70%, porque tiene menos azúcar y más antioxidantes

La diabetes es una enfermedad que actualmente afecta a más de 5,3 millones de españoles según datos de la FEDE en 2019. Concretamente, más de 4,5 millones padecen diabetes tipo 2, según la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), es decir una enfermedad que suele desarrollarse en etapas adultas y a raíz de padecer sobrepeso u obesidad, en un 80% de los casos.

La diabetes, que afecta a más del 10% de la población española, hace que las personas que la padezcan tengan que tener un cuidado especial con su alimentación, limitando grasas saturadas y alimentos altos en azúcares. Por esta razón desde [Pacari](#), chocolate procedente de Ecuador y único chocolate biodinámico*, recuerdan que el chocolate negro, siempre que sea de alta calidad, puede consumirse de forma moderada.

Diversos estudios indican que consumir chocolate negro, incluso puede mejorar la sensibilidad a la insulina y mejorar el colesterol de las personas con diabetes¹. El cacao es fuente de fitonutrientes, especialmente de flavonoides, conocidos por sus propiedades antioxidantes que además de tener un efecto positivo sobre la sensibilidad a la insulina también pueden mejorar el equilibrio de la glucemia por medio de la ralentización de la absorción intestinal y la digestión de los carbohidratos. Es decir, el consumo de cacao no provoca subidas de glucosa en sangre ni alteraciones metabólicas, lo que hace que el consumo de un chocolate de más de 70% cacao de forma moderada sea aceptada.

De hecho, cuanto más alto sea el porcentaje de cacao menor será la cantidad de azúcar que aporte. También será importante fijarnos que el cacao sea puro y que no haya sido sometido a ningún proceso químico en el que podría perder sus flavonoides y otros beneficios.

En este sentido, Pacari ha logrado crear unas tabletas de chocolate sin lácteos, gluten ni azúcar refinada, y con una alta concentración de cacao empleando de

ingredientes 100% orgánicos y libres de agroquímicos. Es por eso que su consumo moderado puede ser es apto para una persona con diabetes.

Además, no se debe olvidar que el chocolate negro puede actuar como un antidepresivo natural gracias a su contenido de serotonina, la hormona que regula el estado de ánimo y triptófano y feniletilamina, que ayudan a liberar endorfinas y ayudan a las personas a sentirse más tranquilas y relajadas.

**Sistema de producción de materia prima que mantiene un ecosistema auto-regenerativo, libre de químicos, pesticidas y fertilizantes; conservando un balance ecológico entre animales, suelo, plantas y humanos.*
