

# **Paccari explica los cuatro beneficios del cacao que podrían disminuir el riesgo de padecer una enfermedad de salud mental**

## [Multimedia](#)

**El consumo de cacao contribuye al bienestar emocional y psicológico: mejora el estado de ánimo, reduce la ansiedad, aumenta la concentración, produce antioxidantes y promueve el bienestar general en tu cuerpo. Paccari, conocido mundialmente por su excelencia y calidad, ofrece una variedad de chocolates con un mínimo de 70% de cacao, que podría ser favorable para el organismo gracias a su alto contenido de minerales**

Casi 3 millones de personas están diagnosticadas de depresión en España, esto la convierte en la enfermedad mental más prevalente del territorio, según un informe de Fundamed<sup>[1]</sup>. El Día Mundial de la Salud Mental se presenta como una oportunidad para reflexionar sobre los múltiples factores que benefician el estado emocional y psicológico de la población. En este sentido, también es esencial explorar alternativas naturales que puedan disminuir los graves efectos que esta enfermedad provoca entre la población.

Los alimentos que se consumen son uno de los pilares que combaten la gran mayoría de enfermedades que alteran el cuerpo, y que también afectan al sistema nervioso. Uno de los ingredientes esenciales para combatir estos trastornos que intervienen en el bienestar emocional es el cacao. Ingrediente que ha sido objeto de diversas investigaciones científicas donde se demuestra que este aporta numerosos beneficios para la salud mental.

Para ello, consumir chocolate con un elevado porcentaje de cacao podría ser altamente favorable para el organismo gracias a su alto contenido de minerales localizados en el interior de los granos del cacao. En esta línea, Paccari como productor de chocolate de origen ecuatoriano, ofrece una variedad de chocolates con un mínimo de 70% de cacao, con menos azúcar y más antioxidantes. Y es que, está demostrado por diversos estudios que este ingrediente genera una sensación de bienestar, donde predominan algunos de sus componentes como la teobromina o la feniletilamina. La primera, es un estimulante natural: mientras que la segunda, provoca una impresión de placer, al liberar endorfinas en el cerebro.

La compañía, reconocida mundialmente por la calidad de sus chocolates, también destaca por su modelo de negocio, cuidando hasta el último detalle en su proceso de producción y teniendo en cuenta el círculo virtuoso entre el campo y el mercado. Por eso, Paccari como referente en el mercado chocolatero, señala los principales beneficios del cacao para la salud mental:

- Calma la sensación de ansiedad: La vida laboral o la rutina diaria son estímulos que producen una sensación extraña que provoca poca motivación. Para ello, el cacao contiene unas sustancias químicas naturales, como la serotonina que ayudan a aliviar el estrés generando un estado de calma y tranquilidad.
- Provoca un efecto antioxidante: El cacao está compuesto en gran medida de flavonoides, un compuesto natural con efectos antioxidantes y neuroprotectores. Esto puede ser beneficioso para minimizar las preocupaciones en el día a día, ya que ayuda a mejorar el rendimiento cognitivo y disminuye el riesgo de demencia. Estos antioxidantes también intervienen en la protección del cerebro ante el estrés y el envejecimiento prematuro.
- Regula el apetito: Para un bienestar emocional también es importante mantener una dieta equilibrada y rica en nutrientes. El cacao ayuda a regular el apetito si se consume en moderación y con un horario regulado. Un estudio realizado por científicos del Hospital Brigham and Women's[2], destaca que consumir chocolate a primera hora del día podría ayudar a quemar grasas y disminuir los niveles de azúcar en la sangre.
- Es un antidepresivo natural: El ingrediente principal del chocolate también contiene otros estimulantes como la teobromina, metilxantina y alcaloides suaves que estimulan el sistema nervioso. De la misma manera, que activa los receptores de dopaminas y endorfinas que son los conductores químicos de la felicidad. De esta manera, cuando se ingiere una cantidad razonable de chocolate negro el cuerpo se siente activo y energético para realizar cualquier actividad.

[1] Fundamed, (2021). Depresión y suicidio en Urgencias y Emergencias hospitalarias. Recuperado de <https://www.fundacionfundamed.org/doc/GrupodeTrabajo-Depresion-suicidio-urgencias-2021.pdf>

[2] Brigham and Women's Hospital. (2021). Starting the Day Off with Chocolate Could Have Unexpected Benefits. Recuperado de <https://www.brighamandwomens.org/about-bwh/newsroom/research-briefs-detail?id=3926>

---