

Paccari explica cuatro beneficios que el chocolate podría tener para el cerebro

[Multimedia](#)

España el 2º país con la población más infeliz del mundo según el reciente estudio World Happiness, en este marco, Paccari como experto chocolatero destaca los 4 beneficios que el cacao podría aportar para mejorar la sensación de bienestar. El cacao podría mejorar la función cognitiva, disminuir el estrés y la ansiedad y producir una sensación de satisfacción de felicidad

España se sitúa como el 2º país más infeliz de Europa según el World Happiness Report [1] por Gallup en 2023. Datos que acentúan la necesidad de encontrar la manera de afrontar las adversidades de la mejor manera y con una actitud positiva. Para ello, la base siempre recae en incluir hábitos saludables a través de una buena alimentación que aporte todas las vitaminas y nutrientes que necesita el cuerpo.

Paccari, expertos chocolateros, señala que existe un alimento que podría estimular el cerebro y mejorar el bienestar general. Se trata de uno de los placeres más codiciados, el chocolate con alto contenido de cacao. Este aporta numerosos beneficios para la salud física y emocional. Sin olvidar que también existen otros tipos de cuidados que también podrían contribuir a la felicidad, como hacer ejercicio, pasar tiempo con la familia o amigos y un descanso adecuado.

La compañía ecuatoriana Paccari pone en valor 4 destacados beneficios que el cacao podría aportar al funcionamiento del cerebro y el cuerpo:

1. ¡Una onza de chocolate minimiza el estrés! El cacao contiene compuestos que pueden estimular la liberación de endorfinas en el cerebro, lo que reduce la sensación de estrés y ansiedad.
2. Podría mejorar la función cognitiva. Los flavonoides y otros compuestos antioxidantes presentes en el cacao podrían ayudar a retener más información y aumentar la atención.
3. El cacao orgánico contiene un alto contenido de antioxidantes. Beneficioso para el cuerpo por su alto contenido en antioxidantes como los compuestos polifenólicos, elemento clave para combatir el estrés oxidativo.
4. Comer da placer y felicidad. Existe una conexión emocional con los alimentos, asociando aquellos alimentos que incrementan la sensación de satisfacción y felicidad. El cacao desencadena neurotransmisores en el cerebro, como la serotonina y la dopamina, que aumentan el bienestar general. Sin embargo, como cualquier alimento se debe consumir con moderación.

Para ello, elegir el chocolate preferido es clave para sentirse un poco más feliz y que el cuerpo experimente un bienestar completo el Día Internacional de la Felicidad y el resto del año. Desde Paccari cuentan con la gama más clásica de chocolates con un 100% de contenido de cacao, así como otros sabores que combinan el alto porcentaje de cacao con Maracuyá, Naranja, Rosa Andina o Hierbaluisa.

[1]John F. Helliwell et al. (2023). *World Happiness Report 2023*.
<https://happiness-report.s3.amazonaws.com/2023/WHR+23.pdf>
