

¿Qué beneficios brinda el cacao?

El cacao es considerado un superalimento, ya que posee propiedades antiinflamatorias y antioxidantes que son beneficiosas para el control de su artritis.



Cacao y Chocolate

Es importante destacar que el cacao no es lo mismo que chocolate negro, puesto que sus componentes cambian significativamente. El chocolate tiene una gran cantidad de aditivos que reducen los beneficios para la salud mientras el cacao es considerado actualmente como un superalimento debido a que tiene un gran aporte nutricional.

Por lo cual, para aprovechar todas sus propiedades, la mejor opción es consumirlo sin ningún aditivo de forma natural pues dentro de sus componentes se encuentran la fibra, vitaminas, hierro, fósforo, calcio, polifenoles y agua.

Beneficios del cacao para la artritis

Te mencionamos algunos de los beneficios del cacao especialmente para personas que padecen de artritis

- **Propiedades antiinflamatorias:** Este alimento contiene taninos y otros componentes que ayudan a reducir la inflamación provocada por los radicales libres.
- **Acción antioxidante:** El cacao es rico en poderosos antioxidantes como los polifenoles, flavonoides y catequinas, elementos importantes para nuestro organismo, porque ayudan a liberar del cuerpo los radicales libres, que son causantes del daño oxidativo de las células.

- **Fortalece el sistema inmunológico:** Es un alimento rico en antioxidantes, elementos que facilitan la acción del sistema inmunológico, especialmente en personas con enfermedades inflamatorias.
- **Fortalece el sistema óseo:** Gracias a su alto contenido de vitamina D, ayuda a prevenir fracturas y al desarrollo de enfermedades como la osteoporosis.
- **Protege el corazón:** El cacao reduce considerablemente los problemas del corazón y su consumo regular dilata los vasos sanguíneos, lo que ayuda a controlar la presión arterial.
- **Posee minerales vitales:** Este alimento se caracteriza principalmente por contener minerales como el cobre, magnesio, calcio, hierro y potasio. Estos minerales nos ayudan a promover una buena salud en todo el organismo.
- **Ayuda a combatir la fatiga crónica:** Su consumo ayuda mejorar la acción de los neurotransmisores, como la serotonina, lo cual mejora el estado de ánimo y la calidad del sueño.

El consumo de cacao es altamente benéfico para las personas que padecen de artritis. Antes de iniciar el consumo de cacao consulte a su especialista en nutrición, para que evalúe su situación clínica y le indique la cantidad y periodicidad en la que usted puede consumirlo.

Solicite una consulta médica sin costo en [Artricerter](#).

Bibliografía

1. Meng, C. Low backpair. Expert guide to rheumatology. ACP series. Expert guides.
2. Drago, M., López, M. y Saínz, T. (2006). Componentes bioactivos de alimentos funcionales de origen vegetal. Rev. Mexicana Ciencias Farmacéuticas. 37 (4): 58-68.
3. Patthamakanokporn, O., Puwastien, P., Nitithamyong, A. y Sirichakwal. P. (2008). Changes of antioxidant activity and total phenolic compounds during storage of selected fruits. J Food Composition Analysis. 21, 241-8.
4. Zamora, J. (2007). Antioxidantes: micronutrientes en lucha por la salud. Rev Chil Nutr. 2007; 34 (1): 17-26.