

Consumo de chocolate y perfil cardiometabólico: resultados de una amplia cohorte poblacional

Beatriz Martín Carro(1), Antonio Sánchez Puente(2), Pablo Pérez Sánchez(1), Lydia González González(1), Leticia Nieto García(1), Amalia Martín Gallego(1), José María de Dios(3), Darian Montes de Oca Riesgo(4), Sara Cascón(5), Inmaculada Santolino(6), David Cembrero Fuciños(7), Irene Varas Marcos(1), Luis M. Rincón(8), María Isidoro García(7) y Pedro L. Sánchez(8) de (1)Servicio de Cardiología. Instituto de Investigación Biomédica de Salamanca, Salamanca - España, (2)Servicio de Cardiología. Centro de Investigación Biomédica en Red de Enfermedades Cardiovasculares (CIBER-CV), Madrid - España, (3)Centro de Atención Primaria Periurbana Norte, Salamanca - España, (4)Servicio de Medicina Interna. Hospital Virgen de la Concha, Zamora - España, (5)Centro de Atención Primaria Robleda, Salamanca - España, (6)Centro de Atención Primaria Santa Marta, Santa Marta de Tormes (Salamanca) - España, (7)Departamento de Bioquímica Clínica. Complejo Asistencial Universitario de Salamanca, Salamanca - España y (8)Servicio de Cardiología. Complejo Asistencial Universitario de Salamanca, Salamanca - España

Introducción: El chocolate, especialmente el negro, es una fuente de polifenoles con posibles efectos cardiometabólicos, aunque la evidencia es inconsistente. El objetivo fue evaluar la asociación entre el consumo de chocolate y marcadores cardiometabólicos en una cohorte poblacional, considerando tipo de chocolate, frecuencia de consumo y modificación del efecto por condiciones metabólicas y sexo.

Métodos: Estudio transversal en 1.960 adultos de una cohorte poblacional. El consumo se clasificó por tipo chocolate (negro o con leche) y frecuencia (no consumo, ocasional [1-3 veces/semana] y regular [?4 veces/semana]). Se usaron modelos de regresión lineal múltiple para analizar asociaciones con marcadores glucémicos, lipídicos, antropométricos y de presión arterial, ajustando por factores sociodemográficos, dietéticos y de estilo de vida. Se analizó la modificación del efecto por diabetes, hipertensión y dislipidemia, y se realizaron análisis estratificados por sexo.

Resultados: En el análisis global, el consumo de chocolate negro se asoció con menor IMC ($p<0,05$). En diabéticos, se asoció con menores niveles de glucosa y HbA1c. En individuos con dislipemia, tanto el chocolate negro como con leche mostraron asociaciones favorables con marcadores glucémicos. Las asociaciones con marcadores lipídicos fueron heterogéneas, con LDL más elevado en algunos subgrupos, especialmente en mujeres. El consumo regular de chocolate con leche se asoció con niveles más elevados de glucosa y HbA1c en individuos con diabetes. En el análisis estratificado por sexo, estas asociaciones adversas con marcadores glucémicos se observaron principalmente en hombres con diabetes, mientras que en mujeres destacaron asociaciones con variables antropométricas, y con mayor presión arterial sistólica en hipertensas con consumo regular.

Conclusiones: El consumo de chocolate muestra asociaciones heterogéneas con marcadores cardiometabólicos, dependientes del tipo de chocolate, frecuencia de consumo, estado metabólico y sexo. El chocolate negro muestra posibles beneficios en subgrupos con alteraciones metabólicas, mientras que el consumo frecuente de chocolate

con leche se asocia con un perfil glucémico menos favorable. Estos resultados apoyan una interpretación contextual del consumo de chocolate y no recomendaciones generales, sino enfoques de nutrición más personalizados.