

5 beneficios del cacao a la hora de practicar deporte

Los expertos de Pacari explican por qué comer chocolate antes de entrenar es favorable para la salud y mejora el rendimiento

Es sabido que el chocolate además de ser un placer para la mayoría, es un alimento que cuenta con multitud de propiedades beneficiosas para la salud gracias a sus nutrientes, pero siguen existiendo algunos prejuicios sobre cómo o cuándo tomarlo. En este sentido, aquellas personas que no pueden vivir sin llevar una barra de chocolate a todos lados y buscan sacar el máximo partido a sus entrenamientos, seguramente se habrán preguntado alguna vez, si es aconsejable comer chocolate antes, durante o después, de practicar algún deporte. Por suerte, la respuesta es positiva: siempre que el chocolate tenga un alto porcentaje de cacao, será un gran aliado.

Así, el chocolate con más de un 70% de cacao es muy favorable para el organismo gracias a su alto contenido de minerales como el magnesio, el potasio y los flavonoides que se encuentran en el interior de los granos del cacao. Santiago Peralta, fundador de Pacari, comenta que “el cacao con el que se elaboran las barras de chocolate en Pacari procede de un cultivo ecológico que, además de ser sostenible y contribuir con la sociedad agricultora, tienen múltiples propiedades que lo convierten en un gran aliado para la fomentar una buena salud tanto física como mental”. Y añade “todos los productos Pacari cuentan con un porcentaje muy alto de cacao, hecho que hace que el consumidor disfrute de un momento dulce a la vez que ingiere un producto con gran cantidad de beneficios”.

Por esta razón, los expertos de Pacari, chocolate procedente de Ecuador y único chocolate biodinámico* del mundo, explican algunos de los beneficios que este alimento aporta a la salud, tanto física como mental, para mejorar el rendimiento a la hora de hacer deporte:

Es un antiinflamatorio natural: Los flavonoides son los antioxidantes que lleva el chocolate y que ayudan a reducir la inflamación. Algunas actividades deportivas como el running producen inflamación en los músculos y las articulaciones, de manera que comer chocolate antes o después de un entrenamiento puede ayudar a reducir la inflamación y el leve dolor que puede causar. Además, los flavonoides son beneficiosos para la salud cerebral y cardiovascular.

Aumenta la capacidad aeróbica: siempre y cuando tenga un alto porcentaje de cacao, a partir del 70%, los flavonoides presentes en el chocolate mejorarán la actividad del óxido nítrico, reduciendo el gasto de oxígeno y aumentando el rendimiento en los ejercicios aeróbicos. El óxido nítrico es un vasodilatador cuya función es dilatar las células musculares, haciendo que los músculos reciban más nutrientes mientras se entrena, aparte de conseguir una mejor recuperación muscular.

Ayuda a ganar más muscular: el cacao regula los niveles de las proteínas que estimulan la hipertrofia muscular. Estas proteínas se conocen como la miostatina, que se encarga de limitar el crecimiento de los músculos, y la follistatina, que hace la función contraria. Al incluir cacao en la dieta, se ha demostrado que es capaz de regular las cantidades de estas sustancias, aumentando la follistatina y disminuyendo la miostatina, es decir, facilitando la ganancia de músculo. Por ello, su consumo como parte de una dieta saludable puede también ser un buen recurso al momento de ganar músculo y mejorar el metabolismo.

Actúa como antidepresivo natural: comer chocolate mejora la sensación de bienestar. La razón es

que el cacao contiene serotonina, la hormona que regula el estado de ánimo. Cuanto más oscuro sea, más serotonina contiene. Así, al tomar este alimento antes o después de practicar deporte, mejorará el estado de ánimo y la sensación de felicidad.

Te hará aguantar más tiempo: la cafeína que se ingiere con el chocolate negro mejora tanto la fuerza como la resistencia. Además, al consumir cafeína combinada con carbohidratos, presentes en este alimento, ayuda a que la recuperación muscular sea más rápida.

*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.

Datos de contacto:

Laura Muixí
660784441

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#) [Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>