

Cómo dejar de sentirse culpable por el antojo de chocolate con la regla

Varios estudios afirman los beneficios de este alimento para el síndrome premenstrual y durante la menstruación. Paccari elabora chocolate negro puro y biodinámico de alta calidad, más saludable y que contribuye directamente al bienestar

Como cada mes, las mujeres experimentan la regla. Unos días que pueden afectar más o menos y en los que suelen dar antojos, notarse un pelín más sensibles, hinchadas y/o con más dolores. Es por ello, que durante estos días que se pueden sentir alteradas y puede apetecer mucho más el dulce, se puede consumir chocolate Paccari de más de 70% de cacao, que ayudará a saciar los caprichos de una forma más saludable y que alejará de cualquier remordimiento posterior por haber consumido más azúcar de lo normal.

Y es que más allá de quitar el antojo que a tantas invade ¿Se sabía que el chocolate puede ser beneficioso durante estos días del mes? El chocolate negro contiene propiedades beneficiosas para sobrellevar los días de regla en los que se puede estar más apagadas, ya que reduce los niveles de estrés y actúa como antidepresivo natural y es que contribuye directamente a la felicidad gracias al triptófano que estimula la producción de serotonina, un neurotransmisor que aumenta la sensación de felicidad y contribuye a la estabilidad emocional.

Además, su alto contenido en magnesio ayuda a relajar los posibles dolores que se puede padecer como afirmaba un estudio de la Universidad de Dammam que confirmaba que el cacao contiene 17 tipos de hierbas naturales que ayudan a calmar el dolor.

También un estudio publicado por Annals of Endocrinology aseguraba que los antojos están provocados por niveles fluctuantes de estrógenos y progesterona, lo que también afecta directamente al humor y también al hambre.

“El chocolate tiene múltiples beneficios para la salud y no es casualidad que sea uno de los productos más demandados durante la menstruación. En el caso de nuestros chocolates son orgánicos, biodinámicos y con un alto contenido de cacao puro, concentrando así la mayoría de los beneficios naturales de los granos de cacao sin alterar sus propiedades”, explica Carla Barbotó, cofundadora de la productora de chocolates Paccari.

Por su parte la amplia gama de chocolates Paccari contiene tabletas con 70% de cacao o más que además de contribuir al bienestar, sacian esos antojos que pueden surgir durante el síndrome premenstrual y durante la misma regla.

Datos de contacto:

Ester García

+34 722 31 70 31

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

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#) [Consumo](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>