



SABER COMER

LA LEYENDA
 DE
 MOCTEZUMA

**MARISOL RUIZ
 DE ADANA**

DOCTORA DE LA UNIDAD DE
 DIABETES. SERVICIO DE
 ENDOCRINOLOGÍA
 Y NUTRICIÓN DEL
 HOSPITAL UNIVERSITARIO
 CARLOS HAYA



El chocolate se obtiene de las semillas del árbol *Theobroma cacao*. Significa «alimento de los dioses». Los aztecas valoraban el chocolate como algo divino que solo la realeza y los sacerdotes podían consumir. Le atribuían el poder de la sabiduría y la fertilidad. Al parecer, Moctezuma tomaba 50 tazas de chocolate al día para poder satisfacer a sus 600 esposas; los poderes afrodisíacos al chocolate se le atribuyen desde hace siglos. Las primeras evidencias del consumo del cacao se encuentran en la cultura mejicana sobre el 1500 a. C. Sus semillas eran tan apreciadas por los aztecas que se usaban como moneda. Colón, en 1502 trajo muestras de cacao para los Reyes Católicos, a los que no gustó. Más tarde, Hernán Cortés introdujo en la corte española el chocolate como lo bebían los aztecas. Cortés, al probar el brebaje, escribió: «Cuando uno lo bebe, puede viajar toda una jornada sin cansarse y sin necesidad de alimentarse». La incorporación del azúcar ocurrió al extenderse su consumo por Europa, aunque a partir del siglo XX se asoció a la idea de ingesta de muchas calorías y empezó a considerarse un alimento poco saludable. Aunque necesitamos estudios rigurosos en la esfera sexual que permitan recomendarlo, en el ámbito del riesgo cardiovascular el chocolate parece desempeñar un importante papel en la prevención de enfermedades cardiovasculares. Los flavonoides que contiene tienen propiedades antioxidantes, antiinflamatorias, antiaterogénicas, antitrombóticas, antihipertensivas y efectos neuroprotectores, mejoran la sensibilidad a la insulina, la función endotelial vascular y la activación de óxido nítrico. En cuanto al peso, recientes estudios europeos evidencian que el consumo moderado se asocia a menor grado de obesidad, incluso en adolescentes. Un estudio sobre un seguimiento de 7.082 sujetos americanos durante 13 años ha asociado el hábito de consumir chocolate de dos a seis porciones a la semana con una disminución del riesgo de tener diabetes en un 34% (no sucede en las personas que tomaban más de una porción al día). Se está confirmando lo que los aztecas intuían: como parte de un estilo de vida saludable, el consumo diario moderado de chocolate puede funcionar como protector cardiovascular, ayudar a prevenir la diabetes y podría ayudar a controlar el peso. Regalando chocolate regalamos salud y quién sabe si la leyenda del vigor sexual de Moctezuma resulta ser real...