

Tabla 1. EFECTOS FISIOLÓGICOS Y PSICOLÓGICOS DEL CHOCOLATE

SUSTANCIA	EFEECTO	DESCRIPCIÓN
Teobromina	Estimulante	La teobromina es una sustancia alcaloide y amarga que es el equivalente químico de la cafeína en el café. Su nombre se deriva del nombre científico de la planta de cacao (<i>Theobroma cacao</i>). La teobromina tiene efectos vasodilatadores y es un excelente relajante de la musculatura bronquial, lo que puede ser útil en algunos casos de asma.
Serotonina	Relajación, felicidad	El consumo de chocolate induce la secreción de triptófano, sustancia relacionada con la serotonina. La serotonina está implicada en las sensaciones de tranquilidad, sedación y felicidad. Aunque no se ha demostrado empíricamente un efecto antidepresivo sostenido por el consumo de chocolate (ver referencia 6), algunos expertos han propuesto una relación directa entre el deseo de consumir chocolate en situaciones de angustia, depresión o irritabilidad.
Magnesio	Síndrome premenstrual	El chocolate es rico en magnesio, cuya deficiencia ha sido relacionada con los síntomas del síndrome premenstrual. En efecto, muchas mujeres afirman que el chocolate ayuda a mejorar su estado de ánimo, especialmente en el periodo premenstrual.
Anandamina	Cannabinoide endógeno	La anandamida es un cannabinoide endógeno, es decir, una sustancia que activa los mismos receptores cerebrales que se ponen en funcionamiento por el TCH presentes en el hachís y la marihuana. Sin embargo es necesario consumir grandes cantidades (superiores a una tableta entera) para obtener una sensación placentera y de bienestar. Al igual que ocurre con los polifenoles, el cacao y el chocolate puro contienen el doble de esa sustancia que el chocolate con leche
Polifenoles (flavonoides)	Antioxidantes, salud cardiovascular	El chocolate contiene antioxidantes naturales, compuestos fenólicos (flavonoides), adecuados principalmente como protección contra las enfermedades del corazón. En una taza de cacao se pueden encontrar hasta 100 mg. de antioxidantes de tipo polifenólico.