

CHOCOLATE – ¿SÚPER COMIDA O VENENO?

POR ALICIA HALL

Todos hablan del chocolate: chocolate negro, chocolate con leche, chocolate puro. Durante mucho tiempo se ha considerado al chocolate como delicioso, estimulante, erótico y sensual. La realidad es que el entusiasmo por el chocolate puro nos hace creer que no se puede vivir sin él y uno debe caer en sus manos para sentirse infinitamente saludable y alegre.

Se ha rotulado al chocolate como el Viagra de la naturaleza, afrodisíaco, súper comida, número uno para adelgazar, contribuyente de energía, ansiolítico, no adictivo, estimulante anímico, es el Prozac de la naturaleza. El chocolate puro (cacao), es libre de grasas hidrogenadas, lácteos, trigo y gluten – obviamente de origen vegetal. Se promociona envuelto con antioxidantes, con 300 compuestos químicos identificables, y la lista continúa. Declaraciones afirman que el chocolate provoca pérdida de peso y de apetito, alarga la vida, cura y abre el corazón, alivia la depresión, incrementa el nivel de sensualidad y belleza, duplica la alegría, alimenta el cerebro y acelera la nutrición conduciendo a muchos a compartir este elixir con una falsa sensación de seguridad.

Sin duda a todos los seres humanos nos encantaría gozar de estos beneficios en una comida recreativa. Pero, ¿es posible? Los investigadores, Dr. Paul Crawford y Dr. Michael Simmons, harían mención a sus hallazgos (publicados en *Journal of Family Practice* 2006 55:62) donde exponen una relación directa entre la migraña y el consumo de chocolate.

Se envuelve al chocolate con antioxidantes, azufre (mineral para la belleza), magnesio (mineral para el cerebro), inhibidores de la enzima monominoxidasa (neurotransmisores mao), feniletilamina (FEA – estimulante anímico), anandamida (químico de la felicidad), arginina (Viagra natural), tryptophan (aminoácido antidepresivo), polifenol y epicatechin (antioxidantes), dopamina y serotonina (neurotransmisores antidepresivos), antioxidantes flavonol, vitamina B e histamina. No obstante, hay muchas comidas o sustancias que ofrecen beneficios y al mismo tiempo mejoran la salud. Una de las tantas preocupaciones respecto al consumo de chocolate es su combinación con agentes endulzantes. Incluso el sirope puro de agave afecta los niveles de azúcar en la sangre al igual que otros tipos de azúcares. Conforme a un estudio publicado en el *New England Journal of Medicine*, las gaseosas y el chocolate son los 2 placeres más nombrados que satisfacen a los diabéticos. Me llamó la atención que la cafeína, sustancia química mortal muy venenosa que nunca debería ser ingerida, estuviese presente en estos granos de cacao con aspecto inocente. La cafeína es una sustancia química nociva que destruye los nutrientes y eleva el nivel de impurezas de la sangre. (En "A Boost with a Big Price" comprobará los efectos devastadores de la cafeína). También aborda la teofilina con efectos destructivos similares. Este simple hecho debería provocar alerta en la gente causando que dejen de comer chocolate, puro o procesado; aunque la adicción a este narcótico no se los permite. Muchos afirmarán que la cafeína no procesada no hace daño, pero permítanme advertirles, por experiencia profesional y personal, que no es así.

Como previa adicta al azúcar descubrí que me estaba perdiendo el fenómeno del chocolate puro que barría la comunidad de la salud. Intentando conquistar mi adicción decidí hacer mi propia mezcla sin azúcar. Omití el sirope de agave, tan comúnmente utilizado, y puse manos a la obra para hacer chocolate puro no adulterado. Con orgullo hice la primera tanda y coloqué la espesa y sensual sustancia en moldes. Sabía delicioso antes de enfriar y más aún frío. Hasta el momento era muy

bueno. No causaba efectos sobre el nivel de azúcar en la sangre, o eso creía. Incrementó mi energía, entonces pensé que una barra por día era justo lo que necesitaba. Sin embargo, al tercer día noté que quería acrecentar la porción de chocolate que estaba consumiendo. Me di cuenta que estaba pensando en comerlo a lo largo del día. Me agité y no pude conciliar el sueño por la noche. Mi nivel de azúcar comenzó a subir y bajar, y reconocí que en tanto no me deshiciera de este seductor placer, la cafeína reviviría mi tendencia adictiva. Aun cuando sabía que esta comida era perjudicial para mi salud, me causaba ansiedad. Tomé medidas drásticas, tiré el chocolate e hice ayuno. Durante tres o cuatro días tomé sólo jugo verde para recobrar mi espíritu radiante normal. Noté que me había vuelto agresiva aunque retraída e hiperactiva durante el consumo de cafeína no procesada. Para tener en cuenta y aprender de mi experiencia: no vale la pena arriesgar la salud con el fin de incrementar rápidamente nuestra energía. Si piensan que no serán afectados del mismo modo, probablemente se estén engañando, ya que cualquier persona analítica que coma tan tentador néctar, sin duda se enamorará de él.

Frederic Patenaude -reconocido especialista en alimentos no procesados- describe al cacao como otro estimulante disfrazado de comida saludable. Esto es muy cierto. Sugiere a la caroba como sustituto del cacao. El polvo de caroba se extrae de una fruta muy rica en minerales. Por el contrario, los granos de cacao no son comestibles y tienen efectos estimulantes. Si uno se cruzase con esta planta en la naturaleza, muy probablemente consumiría la fruta y desearía las semillas que ni siquiera saben a cacao puro, ni mencionar los caramelos azucarados que al crecer nos fascinaban. Con el fin de hacerlos más gustosos al paladar, los granos de cacao se hacen fermentar y luego se les agrega una gran cantidad de otros ingredientes, (la lista encabezada por algún tipo de azúcar). Aquellos partidarios de comida natural que defienden el cacao confunden a la gente al sugerir que los endulzantes como el sirope de agave aumenta en menor proporción el nivel de glucosa en sangre y no son tan perjudiciales como los indefendibles, comúnmente conocidos: azúcar, sirope de maíz, miel y sirope de arce. Todos los tipos de azúcar son propensos a afectar el nivel de azúcar en la sangre causando enfermedades.

Diet by Design: Fruits, Nuts and Natural Foods ayuda a comprender mejor la composición del chocolate y el cacao mediante la exposición a algunos de sus ingredientes. El chocolate contiene sustancias químicas como methylxanthines que se pueden clasificar como teobromina, cafeína y teofilina. Todas ellas provocan efectos nocivos en el cuerpo. Dichas sustancias albergan síntomas que incluyen crecimiento glandular anormal, nerviosismo, depresión, ansiedad, insomnio, problemas gastrointestinales, picazón, afecciones cardíacas y circulatorias, desordenes nerviosos, osteoporosis, anomalías en el parto, problemas estomacales, náuseas y vómitos. Además, las tres están clasificadas dentro de los cancerígenos notorios (agentes causantes de cáncer). Se ha encontrado un hongo cancerígeno denominado aflatoxina en grandes cantidades de granos de cacao. La manteca de cacao y otros ingredientes activos tanto en el chocolate puro como en el procesado provocan apariciones de acné e infecciones en la piel en gran cantidad de consumidores. Cuando se convierten los granos de cacao en polvo o chocolate la sanidad está en riesgo. El polvo de chocolate y de cacao es susceptible de ser contaminado con materia fecal animal, pelos o insectos. Otras criaturas como los roedores e insectos se ven atraídos al chocolate para satisfacer sus adicciones; y desde hace mucho tiempo se entiende que implicaría un costo astronómico remover las excreciones y restos de los granos de chocolate no procesados. Mundialmente, los gobiernos han permitido desmesuradamente que esta vil materia fuese parte de productos terminados hasta en un 10% de su peso como en el caso de los caramelos y salsa de chocolate, cacao, polvo para tortas y brownies, entre otros productos semejantes. A continuación verán una cita de *Poison with Capital C* (Veneno que comienza con C mayúscula): "... cada vez que comes una barra de chocolate, puede contener pelo de un roedor y 16 partes de insectos y estar de todas formas aprobada" como comestible... y en el caso

del "cacao o tortas en polvo no debe haber más de 75 partes de insectos cada 3 cucharadas soperas." Además el 4% de los granos puede estar infectado por insectos. Las excreciones animales no deben exceder 10 miligramos por libra. "¿Qué más se puede agregar? Todo esto acompañado por la aprobación de los gobiernos, mundialmente.

Se asume que aquellos de ustedes que lean este manifiesto en contra del chocolate son serios militantes de la salud que probablemente anhelan algo divertido en sus vidas. En la medida en que no se encuentren actualmente en la conquista de alguna enfermedad, hay una amplia gama de frutas tropicales, sabrosos frutos del bosque, deliciosas paltas cremosas, chirimoya, zapote (el zapote negro ha sido traducido como "la fruta, budín de chocolate", mamei, frutas secas y semillas que pueden ser molidas y homogeneizadas en sabrosas delicias con stevia pura agregada como endulzante saludable. Esta combinación, junto con otras comidas reales, contienen todos los elementos beneficiosos que dice aportar el chocolate. De hecho, algunas frutas tropicales y frutos del bosque poseen mayor cantidad de antioxidantes, fitoquímicos, sustancias que previenen enfermedades y agentes anti-aging que los granos de cacao. Lo más importante es que podrá notar que goza de una salud superior sin compromiso. En la vida es importante vivir con integridad sin desperdiciar nuestro precioso tiempo sobre la tierra.

El simple hecho es que el chocolate puro o cualquier comida que contenga cafeína o estimulantes en cualquiera de sus formas son muy perjudiciales para la salud. Es una falsa comida – PUNTO. Es así de simple. Aléjese de este veneno sin intentar justificar a sí mismo o a los demás por qué siente la necesidad de consumir comidas con estimulantes, desperdicios putrefactos y cancerígenos. Debe darse cuenta y entender que la buena salud se obtiene a través de una dieta vegetariana basada en comida no procesada de seres vivos, limpia y sana, agregada a la expresión de amor y compasión diaria. Es su vida y su cuerpo: cuídalo ya que es el único que tiene. Esté seguro que con optimismo, con una dieta sana de comida de seres vivos y disfrutando la vida con pasión brillará de vitalidad. No es necesario el chocolate.

(Debajo de la foto dice/ Underneath the photo it reads)

*Les deseo salud y felicidad, Alicia Hall. Educadora en salud hipocrática.
Alicia Hall es una educadora habilitada en salud hipocrática con su propia consultoría,
Alicias' Hall of Health. Se la puede contactar por e-mail a hillsidehall@hotmail.com
desde el Reino Unido o el sur de Florida.*

Page 1:

La cafeína es una sustancia química nociva que destruye los nutrientes y eleva el nivel de impureza de la sangre.

Page 2:

"... cada vez que comes una barra de chocolate, puede contener pelo de un roedor y 16 partes de insectos y estar de todas formas aprobado" como comestible...