GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Los beneficios del chocolate que ayudan a combatir el ‘Blue Monday’

Comunicados | 13/01/2022 | 00:00

El cacao tiene una serie de propiedades naturales que ayudan a estimular la actividad neuronal en las áreas del cerebro encargadas de producir placer y sensación de felicidad. Pacari elabora chocolate negro puro y biodinámico de alta calidad, que es más saludable para las personas, tanto a nivel físico como psicológico. El chocolate también es una opción recomendable gracias a sus beneficios contra la ansiedad y para mejorar el ánimo ante el confinamiento, dado el aumento de casos de Covid-19

/COMUNICAE/

El cacao tiene una serie de propiedades naturales que ayudan a estimular la actividad neuronal en las áreas del cerebro encargadas de producir placer y sensación de felicidad. Pacari elabora chocolate negro puro y biodinámico de alta calidad, que es más saludable para las personas, tanto a nivel físico como psicológico. El chocolate también es una opción recomendable gracias a sus beneficios contra la ansiedad y para mejorar el ánimo ante el confinamiento, dado el aumento de casos de Covid-19

Como cada año, la cuesta de enero ya está aquí. Es una época en la que se dan por concluidas las vacaciones navideñas y muchas personas notan que su estado de ánimo decae un poco. Entre estas fechas destaca el ‘Blue Monday’, que según los expertos se trata del día más triste del año y coincide con el tercer lunes del mes de enero.

A pesar de esto, varios estudios sostienen que existe un alimento que contiene un conjunto de propiedades que son beneficiosas para la salud y que ayudan a levantar el estado de ánimo, ideal para hacer frente a este día, el ‘Blue Monday’. En concreto, se trata del chocolate, uno de los productos que más se consume y el preferido de muchas personas.

Según la fundación sin ánimo de lucro ‘Vivo Sano’, el chocolate con cacao puro, sin azúcares ni aditivos, es el que contiene mayor número de beneficios para la salud. La organización recalca que se trata de un tipo de alimento que reduce los niveles de estrés y actúa como antidepresivo natural. Esto se debe a que, cuando se consume, se reduce de forma significativa la presencia de hormonas del estrés en el organismo y aumentan los niveles de serotonina, lo cual aporta sensación de tranquilidad y concentración.

Además, el chocolate con alto porcentaje de cacao incentiva la producción de endorfinas que son

las encargadas de las hormonas del placer, así mismo, estimula la actividad cerebral reduciendo el riesgo de padecer enfermedades mentales. Por lo tanto, hace que aumente la sensación de felicidad y ayuda a prevenir futuros trastornos.

Desde Pacari, conscientes de que el chocolate puede aportar muchas cosas positivas a las personas que lo consumen, se comprometen a que la calidad de sus productos sea la mejor posible. Por este motivo, Santiago Peralta, fundador de la compañía ecuatoriana, recalca 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 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”.

Las propiedades saludables que ofrece el cacao no se quedan aquí, ya que este producto también contiene fibra que ayuda a mantener el colesterol controlado y, a su vez, es bueno para la salud digestiva, lo cual permite que cuando se ingiere siente bien y por ende, disminuye el mal humor.

Por otro lado, es beneficioso para la piel porque contiene fenoles y catequinas, dos antioxidantes que mejoran el cuidado del cutis y combaten el envejecimiento prematuro y mejora la circulación. Un conjunto de factores que pueden favorecer a mejorar la autoestima debido a que hacen que se tenga mejor visión de uno mismo.

Por último, según el portal de psicología ‘La Mente es Maravillosa’, el cacao sirve como alimento para el cerebro aportando los nutrientes necesarios que este órgano requiere a la hora de funcionar, ya que, al igual que el trabajo físico, el mental también consume energía. Por lo tanto, consumir chocolate biodinámico de calidad y con alto porcentaje de cacao puro en porciones moderadas, como el de Pacari, no solamente es saludable para el cuerpo, sino que también aporta felicidad, lo cual puede dar un pequeño empujón y mejorar el ánimo para para afrontar los días complicados, como el ‘Blue Monday’.

Fuente Comunicae

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/comunicado/164268-los-beneficios-del-chocolate-que-ayudan-a-combatir-el-blue-monday.htm