

## **El chocolate, una mirada desde la historia, el arte y la medicina**

**Por Doctora Isis Betancourt Torres, MSc. Profesora Auxiliar de Medicina Interna,**

**Jefe Grupo de Investigación sobre Historia, Arte y Medicina (HISTARTMED),**

**Facultad de Ciencias Médicas “Julio Trigo”. UCM H**



Es un alimento que se obtiene mezclando azúcar con dos productos de la semilla del fruto del cacao: la pasta y la manteca. Diversos son sus tipos y formas de presentación. A partir de mezclas con otros ingredientes, surgen variedades como: el chocolate en tabletas, de cobertura, a la taza, en polvo, con leche, blanco y relleno, todos de excelente sabor.

La historia del chocolate comienza con el árbol del cacao (*Theobroma cacao*) originario de América del sur, en regiones del Amazonas y el Orinoco. Existen evidencias arqueológicas de que el consumo humano de este alimento se remonta al año 1500 a.n.e., aunque algunos estudios recientes plantean que se consumía desde el año 3000 a.n.e.

Entonces se tomaba como una bebida fermentada parecida a la cerveza, pero los olmecas y mayas comenzaron a prepararlo como una pasta aderezada con picante. Siglos después los aztecas también lo confeccionaron con abundante picante y lo consideraban una bebida de origen divino, alimento de dioses, capaz de brindar energía y vitalidad a quienes lo ingerían.

Se dice que el Xocolatl era la bebida preferida del emperador Moctezuma I, quien se lo brindó a Hernán Cortés en una copa de oro. El conquistador la

consideró muy fuerte y le hizo modificaciones, como eliminarle el picante, y esto la hizo más tolerable para los europeos. En la América precolombina, las semillas de cacao eran tan apreciadas que se utilizaban como monedas para el intercambio comercial.

Los españoles llevaron el chocolate a Europa en el siglo XVI y gustó tanto que se difundió con rapidez por todas las cortes del viejo mundo. Un siglo después, Antonio Carletti comienza a producir chocolate en Italia, Francia y Alemania, y surgen las chocolateras y las tazas para chocolate caliente. En el siglo XIX hay un avance trascendental, al lograrse la solidificación de este alimento en Turín, Italia.

En 1847 se produce en Inglaterra la primera tableta y fue un belga, quien en 1875, presentó el primer chocolate con leche. Esto produjo una revolución que dio origen a las gageas, los bombones y las múltiples confituras que convirtieron el chocolate en el rey de las golosinas.

Para el arte no es ajena la presencia de esta rica ambrosía, que ha sido evidente en producciones de cine nombradas El rey del Chocolate, de Christopher Hope en 1989; Como agua para chocolate, de Alfonso Arau estrenada en 1991 y nominada a los Goya en 1993, evento en el cual se alzó como el triunfo el filme cubano Fresa y chocolate, que más tarde fuera nominado a los Oscar. En la literatura infantil se hacen muchas menciones de este delicioso alimento y Ronald Dahl escribió el libro Charley y la fábrica de chocolate.

En la música, Oscar Strauss compuso en 1909 la Opereta El soldado de chocolate y en Cuba fue muy popular la pieza de la Orquesta Aragón, Toma chocolate y paga lo que debes, y también lo fue el mozambique Dame mi chocolate, de Pello el Afrocán.

Hay una modalidad muy delicada no incluida injustamente entre las bellas artes, en la cual el chocolate es un componente vital: se trata del arte

culinario y de la repostería, mediante el cual se confeccionan verdaderas obras artísticas.

La medicina ha determinado la propiedad energética de este alimento rico en grasas, hidratos de carbono y vitaminas que por su elevado contenido en calorías contribuye al aumento de peso. Una tableta de chocolate de 100 gramos aporta 550 kilocalorías, que para ser gastadas requieren de 50 minutos de marcha, o 106 minutos de natación, o 132 minutos de bicicleta. Además se encuentra entre los factores desencadenantes de la migraña y se acepta también su relación con molestias digestivas en personas a las que no les funciona adecuadamente la vesícula.

Pero no todo es malo en el chocolate, este alimento contienen sustancias estimulantes del sistema nervioso por lo que produce sensación de bienestar, satisfacción y placer. En los últimos años se ha dado mucho valor al chocolate como sustancia antioxidante en la protección de aterosclerosis y sus consecuencias: las enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares. Varios estudios aseguran que la epicatequina (presente en el chocolate) parece reducir el riesgo de infarto del miocardio, enfermedades coronarias, cáncer y diabetes mellitus. Si esto llega a ser cierto solo nos quedaría reafirmar el título del film de Isabelle Huppert: *Gracias por el chocolate*.