



Confirmado por la ciencia: un compuesto natural presente en el chocolate negro y el café está directamente relacionado con un envejecimiento más lento

Posted on Diciembre 21, 2025

Por Adrián Villellas

Un compuesto natural del cacao, la teobromina, se ha relacionado con un envejecimiento biológico más lento en humanos según un estudio publicado el 10 de diciembre de 2025 en la revista *Aging*.

La investigación no dice que el chocolate “rejuvenezca”, pero sí aporta una pista molecular interesante sobre cómo algunos alimentos de origen vegetal podrían influir en marcadores del paso del tiempo.

Qué han encontrado exactamente

El equipo analizó niveles de teobromina en sangre (medidos con técnicas de metabolómica) y los comparó con indicadores epigenéticos, es decir, señales químicas en el ADN que cambian con la edad. En la cohorte británica TwinsUK observaron la asociación en 509 mujeres y la replicaron en la cohorte alemana KORA con 1.160 participantes.

Los resultados se apoyan en dos herramientas muy usadas en investigación del envejecimiento. Una es GrimAge, un “reloj epigenético” que estima la aceleración de la edad biológica.

La otra es DNAmTL, una estimación basada en metilación que se relaciona con la longitud de los telómeros, las “capuchas” protectoras de los cromosomas que tienden a acortarse con los años. En ambos casos, más teobromina en sangre se asoció con señales de envejecimiento más lento.

La clave es que la señal se mantuvo incluso al ajustar por metabolitos relacionados como la cafeína, lo que sugiere que no es solo un “efecto café” disfrazado.

En palabras del propio comunicado del journal, “nuestros hallazgos indican que los vínculos beneficiosos atribuidos a la ingesta de teobromina en salud y envejecimiento se extienden al nivel epigenético molecular en humanos”.

Lo que esto no demuestra

Es un estudio observacional. Eso significa que detecta asociaciones, pero no prueba causa y efecto. Puede haber factores de estilo de vida o dieta que acompañen al consumo de cacao y café y expliquen parte del resultado.

Los autores y el propio comunicado subrayan que no se debe interpretar como una invitación a comer más chocolate.

El ángulo ambiental que no conviene olvidar

Aquí entra la parte incómoda. El cacao y el café son productos muy vinculados a presión sobre bosques tropicales y a cadenas de suministro complejas.

Un informe sobre la Cocoa and Forests Initiative recuerda que Costa de Marfil y Ghana, grandes productores mundiales, perdieron una parte relevante de su bosque primario húmedo entre 2002 y 2020, con una fracción significativa asociada a la expansión del cacao.

La Unión Europea intenta cortar esa relación con la norma de productos “libres de deforestación”, que incluye cacao y café.

Sin embargo, esta semana se confirmó un retraso de un año y las fechas de cumplimiento quedan, en general, para el 30 de diciembre de 2026 en grandes empresas y el 30 de junio de 2027 en firmas más pequeñas.

Qué debería tener en cuenta el consumidor

Si te atrae la idea de un chocolate negro “más saludable”, el estudio apunta a moléculas, no a tabletas sin límite. En la práctica, lo razonable sigue siendo elegir porcentajes altos de cacao y porciones moderadas, porque azúcar y calorías siguen contando.

Y si además quieres que ese gesto tenga coherencia ecológica, busca trazabilidad y sellos creíbles, pregunta por el origen y prioriza marcas que publiquen compromisos verificables contra la deforestación.

La ciencia puede estar afinando qué compuestos se relacionan con la salud, pero el planeta sigue pidiendo lo mismo, que lo que llega a la cesta no arrase bosques en el camino.

El Maipo/Ecoticias