

# Pour maigrir, mangez du chocolat noir, avec modération...

Une étude américaine publiée lundi révèle de nouvelles vertus du chocolat noir qui, consommé avec modération et accompagné d'une bonne hygiène de vie, permet de diminuer l'indice de masse corporelle.



Malgré sa haute teneur en calories, le chocolat serait bon pour le métabolisme, révèle cette étude pratiquée sur mille personnes et publiée dans les Archives de la médecine interne. Les personnes, âgées en moyenne de 57 ans, qui mangeaient en moyenne du chocolat deux fois par semaine et pratiquaient du sport 3 à 4 fois par semaine, présentaient un indice de masse corporelle plus faible que celles qui n'en consommaient pas aussi souvent. L'indice de masse corporelle (IMC) permet de calculer la corpulence en mettant en rapport le poids et la taille. Il aide à évaluer le risque de maladies liées à un excès ou à une insuffisance de poids. "Il s'agit d'une découverte un peu surprenante", conclut cette étude menée par Beatrice Golomb de l'Université de Californie de San Diego. "Avant de vous enfilez une tablette de chocolat par jour, rappelez-vous cependant qu'elle contient 200 calories de sucre et de graisses saturées", rappelle néanmoins Nancy Copperman, une scientifique qui n'a pas pris part à cette expérience. "Limitez-vous en moyenne à 28 grammes de chocolat noir ou de cacao pauvre en sucre par jour", recommande-t-elle. D'autres études ont montré que le chocolat était riche en polyphénols, de puissants anti-oxydants naturels qui limiteraient le stress et réduiraient les risques de maladies cardio-vasculaires, cancers et autres maladies chroniques.