



### **Frutas, café y chocolate reducirían riesgo de enfermedades metabólicas**

Una investigación de la Universidad de São Paulo, publicada en The Journal of Nutrition, descubrió que una dieta rica en alimentos con polifenoles —compuestos naturales presentes en frutas, chocolate, vino y café— disminuiría hasta en 23% el riesgo de síndrome metabólico. El análisis se basó en datos del estudio ELSA-Brasil, liderado por el Food Research Center (FoRC), que realizó un seguimiento a más de 6.000 participantes durante ocho años.

Los polifenoles tienen efectos antioxidantes y antiinflamatorios, y ayudan a proteger las células, reducir la inflamación y mejorar la microbiota intestinal.