



Il cibo degli Dei

Il cioccolato è un alimento derivato dai semi della pianta di cacao chiamata *Theobroma*, che in greco significa “cibo degli dei”, da sempre proposto in svariate forme e ricette.

Il cacao contiene moltissime sostanze antiossidanti, più del tè verde, che aiutano a prevenire e combattere le dislipidemie (alti livelli del colesterolo, in modo particolare il colesterolo “cattivo” LDL), l’ipertensione, l’infiammazione sistemica, contrastano l’azione dannosa dei radicali liberi e hanno proprietà antinvecchiamento.

Le sostanze contenute nel cacao, inoltre, agiscono positivamente sulla microcircolazione sanguigna e linfatica favorendo la protezione dei piccoli vasi venosi, mantengono il fegato in buona salute, proteggono la pelle dall’azione nociva dei raggi ultravioletti, rafforzano il sistema immunitario. Consumando cioccolato fondente, ovviamente a determinate condizioni,



Dott.ssa Anna Wieczorek
Biologa- Nutrizionista
Specialista in Scienza Dell’Alimentazione

facciamo prevenzione contro alcune gravi malattie, riduciamo il rischio di sviluppare aterosclerosi, cancro e formazione di coaguli di sangue. Il cacao, grazie alla presenza di teobromina, purifica e lenisce la tosse, anche se ha effetto eccitante paragonabile al caffè e quindi va utilizzato con cautela.

Bisogna poi sottolineare che il cioccolato fondente contiene anche magnesio, potassio e ferro, che contribuiscono a migliorare l’umore, la

concentrazione, il lavoro del cervello e il sistema circolatorio. Il cioccolato, infatti, stimola il rilascio delle endorfine, un gruppo di sostanze rilasciate dal cervello dotate di proprietà analgesiche simili a quelle della morfina e dell'oppio, in grado di aumentare il buonumore, che potrebbe indurre ad una particolare forma di dipendenza se consumato troppo frequentemente. Quindi, mangiarlo ha un effetto positivo sul corpo, purché entro limiti ragionevoli.

Finora abbiamo parlato degli aspetti positivi; tuttavia, mangiare grandi quantità di questo alimento può aiutare ad accumulare grasso corporeo che di per se è proinfiammatorio, se in eccesso. Bisogna considerare che in media una tavoletta di cioccolato fondente di 100 g contiene fino a 554 kcal. Per beneficiare delle sostanze antiossidanti senza rischiare l'aumento di massa grassa conviene mangiare non più di 2 quadratini di cioccolato fondente, ovvero 10 gr al giorno (ad esempio come spuntino a mezza mattinata).

E' importante però evidenziare che se-

condo un importante studio condotto dall'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN), mentre un modesto consumo di cioccolato fondente aumenta i livelli delle sostanze antiossidanti nel sangue, il cioccolato al latte non ha nessun effetto benefico; si è osservato, addirittura, che anche il cioccolato fondente perde ogni effetto benefico se accompagnato ad un bicchiere di latte, che farebbe diminuire gli effetti positivi e cardioprotettivi del cioccolato fondente perché riduce l'assorbimento intestinale di flavonoidi e epicatechine.

Una raccomandazione preziosa: scegliamo consapevolmente cioccolato con percentuale minima di cacao del 70%; a fronte di percentuali più basse corrispondono quantità di zucchero troppo elevate, anche a scapito della qualità del prodotto.

Quindi, godiamoci il piacere di mangiare cioccolato e cogliamone tutti i benefici che ci regala, ma scegliendolo con attenzione e con moderazione.

