

Non solo per il gusto: il cacao protegge il sistema cardiovascolare grazie ai flavonoidi che impediscono l'ossidazione del colesterolo ed evitano i trombi. Antidepressivo naturale, è utile anche contro la tosse

# Cioccolata, buona in tutti sensi

**ALIMENTAZIONE**

In questi giorni in diverse città si parla di cioccolato. A Perugia c'è Eurochocolate, a Torino Il Salone del Gusto dove i maestri cioccolatieri espongono praline, croccantini e bon bon. «Bianco, al latte, alle nocciole o fondente - dice Flavia Correale, medico endocrinologo e dietologo - nessuno riesce a resistere al richiamo del cioccolato. Conosciuto dagli Aztechi e dai Maya come afrodisiaco e tonico tanto che veniva chiamato kakaw uhanal, cibo degli Dei. Il suo consumo era riservato solo a sovrani, nobili e ai soldati per conferire loro forza ed energia». Dopo anni di ostracismo, oggi il cioccolato è stato rivalutato grazie a studi recenti che hanno messo in luce le sue proprietà terapeutiche e le molteplici implicazioni benefiche sulla salute.

**LA RICERCA**

Infatti, uno studio condotto da ricercatori olandesi e pubblicato sugli Archives of Internal Medicine ha evidenziato che, in un campione di 470 uomini di età compresa tra i 65 e gli 84 anni, tenuti sotto osservazione per 15 anni, quelli che assumevano regolarmente un certo quantitativo

**«CONTIENE TEOBROMINA CHE STIMOLA LA DIURESI E CON LA CAFFEINA È ANCHE LIPOLITICA»**

Flavia Correale  
 endocrinologa

di cacao avevano un tasso di mortalità inferiore e valori più bassi di pressione arteriosa e, quindi, una minore esposizione a eventi cardiovascolari quali infarto e ictus.

«La protezione cardiovascolare del cacao - continua la Correale - sarebbe dovuta al suo elevato contenuto di antiossidanti come i flavonoidi che impediscono l'ossidazione del colesterolo, la formazione di trombi (come una aspirina naturale) e regolano il tono vascolare aiutando la pressione del sangue». Una delle caratteristiche più formidabili del cioccolato è la sua capacità di risolvere l'umore.

Il cacao è considerato un antidepressivo naturale grazie alla sua elevata concentrazione di serotonina, l'ormone della felicità, che favorisce il rilascio di endorfine che creano sensazione di benessere. Inoltre ha un elevato contenuto di feniletilamina, l'ormone del piacere, un naturale psicoattivo simile alle anfetamine.

**GLI ELEMENTI**

«Il cioccolato - prosegue la Correale - può essere impiegato anche per curare la tosse al posto dello sciroppo grazie alla teobromina la quale, a differenza dei classici rimedi, non presenta effetti collaterali, né a livello del sistema cardiovascolare né nervoso. La teobromina stimola anche la funzionalità renale, favorendo la diuresi. Unita alla caffeina presente sempre nel cioccolato e che svolge una funzione lipolitica, che contrasta la cellulite e la pelle a "buccia d'arancia". La ricchezza in magnesio (80mg/100g di cioccolato fondente) rende questa prelibatezza adatta a soggetti che tendono ad avere la pressione bassa, ma anche per



**Tutela la pelle**

Secondo le ultime indagini inglesi, consumare giornalmente cioccolato fondente proteggerebbe la pelle dagli effetti nocivi degli UV



**Meglio al 70%**

Il cioccolato è in grado di aumentare il desiderio sessuale. Mai più di 30-50 gr al giorno di cioccolato, meglio se fondente al 70%



**Allattando no**

Per il suo contenuto di caffeina e di sostanze nervine bisogna limitarne il consumo in caso di tachicardia, in gravidanza e durante l'allattamento

gli sportivi quando soffrono di crampii muscolari».

La teobromina e la caffeina presenti nel cacao non solo aumentano il livello di attenzione del cervello, la concentrazione e la prontezza dei riflessi ma riducono anche il senso di stanchezza, lo stress e l'irritabilità. Inoltre, per la sua ricchezza in ferro il cioccolato sarebbe meglio degli spinaci. Uno studio dimostra che 100 grammi di spinaci cotti apportano 3,5 mg di ferro, nel caso del cioccolato, questa proporzione sarebbe di tre volte superiore rendendolo adatto ai soggetti anemici.

Alessandra Iannello

© RIPRODUZIONE RISERVATA

