



I benefici sulla salute vengono esclusivamente attribuiti al cioccolato fondente

di Davide De Angelis “Biologo Nutrizionista”

Il cioccolato Ã” spesso un simbolo nelle feste come quella di San Valentino dove gli innamorati sono soliti scambiarsi cioccolatini, diventando un alimento legato alla convivialitÃ , all’affetto e all’interesse verso la persona amata. La scienza perÃ² insegna che non tutte le cioccolate ricavate dai semi dell’albero Theobroma, sono uguali, conosciamo piÃ¹ da vicino questo alimento.

I benefici sulla salute vengono esclusivamente attribuiti al cioccolato fondente che per ritenersi tale, oltre al burro di cacao, pasta di cacao, zucchero e a volte lecitina come emulsionante, deve presentare almeno il 75% di cacao. In questa percentuale sono presenti biomolecole come i flavonoidi, una classe di polifenoli ad elevato potere antiossidante.

Uno studio recente pubblicato sulla rivista Appetite ha dimostrato che **il consumo di cioccolato fondente (80%) attenua l’appetito nelle donne in post menopausa** rispetto all’assunzione di cioccolato al latte o bianco (Marsh CE et al; 2017). I meccanismi individuati dai ricercatori, sono quelli ormonali, che favoriscono un maggior senso di sazietÃ .

Il cioccolato fondente Ã” inoltre un forte alleato del cuore e dei vasi sanguigni. A gennaio 2019 Ã” stata pubblicata una revisione degli studi sugli effetti cardiovascolari di questo alimento (ZiÄba K et al, 2019), evidenziando che Ã” in grado di migliorare la pressione sanguigna attraverso un effetto vasodilatatore mediato dall’ossido nitrico. La liberazione dell’ossido

nitrico favorita dai flavonoidi del cacao ha un impatto positivo sulla sensibilità insulinica. Altre proprietà dei composti del cioccolato, come quella antinfiammatoria e antiossidante favoriscono le funzioni vascolari, garantendo un buon profilo lipidico e riducendo il rischio complessivo di malattie cardiovascolari.

Questi risultati sono particolarmente interessanti nel mondo sportivo, diverse sono infatti le evidenze riportate in letteratura sulla correlazione positiva tra integrazione di cioccolato e riduzione dello stress ossidativo dopo esercizi intensi e prolungati (Patel RK et al, 2015; Decroix L et al, 2018). Il consumo di cioccolato almeno due ore prima dell'esercizio fisico, induce un aumento plasmatico di epicatechine e un quindi un aumento della capacità antiossidante del sangue; i miglioramenti sono anche a livello del metabolismo del glucosio. L'effetto vasodilatatore dei flavonoidi determina un incremento del flusso sanguigno a tutti i tessuti dell'organismo, in particolare ai muscoli e al cervello, promuovendo la biogenesi mitocondriale. La teobromina inoltre che è una xantina presente nel cacao, agisce come energizzante sul sistema nervoso centrale, e aiuta nel superamento di momenti di stress e di affaticamento (Franco R et al, 2013).

EFFETTI BENEFICI Si osservano effetti benefici sull'aggregazione piastrinica, sulla pressione sanguigna, sulla dislipidemia, sulla glicemia e sull'attività antiossidante e antinfiammatoria.

Bibliografia

- Decroix L Soares DD, Meesun R, Heyman E, Tonoli C. Cocoa Flavonol supplementation and Exercise: a Systematic review. Sports Med. 2018
- Patel R.K, J. Brouner, O. Spendiff. Dark chocolate supplementation reduces the oxygen cost of moderate intensity cycling. Journal of the International Society of Sports Nutrition. 2015
- Rafael Franco, Ainhoa Oñativia-Astibia, and Eva Martínez-Pinilla. Health Benefits of Methylxanthines in Cacao and Chocolat. Nutrients. 2013
- Marsh CE, Green DJ, Naylor LH, Guelfi KJ. Consumption of dark chocolate attenuates subsequent food intake compared with milk and white chocolate in postmenopausal women. Appetite. 2017
- ZiÅba K, Makarewicz-Wujec M, KozÅowska-Wojciechowska M. Cardioprotective Mechanisms of Cocoa. J Am Coll Nutr. 2019
- <https://www.eurosalus.com/pressione-alta/Cioccolato-Un-superfood-ma-solo-se-nero-e-fondente>
- <https://www.eurosalus.com/depressione/cioccolato-mentitore-eccitazione-intensa-ma-di-br>

LISTA ARTICOLI PUBBLICATI SU "SALUTE E BENESSERE" ... [clicca qui](#)