

ALIMENTAZIONE

EVVIVA! MANGIARE CIOCCOLATO FA BENE



Tra le tante cose di cui siamo certi, sicuramente una è ormai inconfutabile: frutta e verdura aiutano a stare bene e prevengono molte malattie. Dal mondo vegetale provengono la maggioranza delle molecole **antiossidanti**, molte delle quali da alimenti della dieta mediterranea: olio d'oliva, pomodoro, agrumi, ecc. Negli ultimi anni la comunità scientifica ha studiato il **cacao**, un alimento ricavato dai semi di una pianta antichissima di origine Maya, con il quale si fa il cioccolato, delizia di grandi e piccini in tutte le sue forme, dal fondente con il 90% di cacao a quello al latte, poi con nocciole, mandorle e farciture varie. Da tempo si ritiene che alcune molecole contenute nel cioccolato siano benefiche per l'organismo come i grassi **monoinsaturi e polinsaturi** ma, tra tutte le sostanze contenute nel cacao, certamente le più significative sono i **polifenoli, antiossidanti naturali** che come sappiamo sono fondamentali per combattere i radicali liberi nemici delle nostre cellule e peraltro anche responsabili dell'invecchiamento precoce. Il cacao ha un potere antiossidante (ORAC: Oxygen Radical Absorbance Capacity) tra i più elevati in assoluto, circa 19 volte più di una mela, e tra le sue proprietà vi sono anche quelle energetiche e stimolanti come le sostanze nervine simili alla caffeina. Miscelando la pasta di cacao con il burro di cacao si ottiene il cioccolato extrafondente, il più ricco di polifenoli perché può contenere una quantità di cacao anche superiore al 70%. Chi vuole assumere molti polifenoli dal cioccolato dovrà quindi dimenticare il gusto dolce e profumato delle varie cioccolate che sono spesso molto zuccherate e ricche di altri ingredienti come oli vegetali vari, conservanti, ecc.

Cioccolato e cuore

Nella tradizione il cioccolato è spesso associato ai sentimenti, al cuore; a San Valentino si regalano scatole di cioccolatini e sulle confezioni spesso troviamo l'immagine del cuore. Adesso sappiamo che il cuore, quello vero, e il cioccolato fondente, hanno una relazione molto interessante. La dottoressa Maria Moore dell'American Chemical Society ha presentato uno studio dove si dimostra come i **batteri "buoni"** presenti nell'intestino sono **ghiotti di cioccolato**, se ne nutrono dando vita a sostanze antinfiammatorie che una volta assorbite dall'organismo abbassano i livelli d'infiammazione del tessuto cardiovascolare riducendo anche il rischio di ictus. Alcuni ricercatori olandesi dell'Università di Wageningen hanno effettuato uno studio, pubblicato a marzo 2014 su The FASEB Journal, su come 70 grammi al giorno di cioccolato fondente assunto per 4 settimane possa ridurre

i leucociti in uomini sovrappeso di mezza età, favorendo la normale funzione dell'endotelio, il tessuto che riveste la superficie interna dei vasi sanguigni, linfatici e del cuore. In pratica si può dire che i flavonoidi contribuiscono al buon funzionamento circolatorio, dalle arterie al più piccolo dei capillari, riducendo il rischio di molte malattie a carico del sistema venoso e arterioso, da disfunzioni come la cellulite fino a più importanti patologie come l'ipertensione, aterosclerosi e alla riduzione del colesterolo in particolare quello cattivo LDL.

Cioccolato e depressione

Non c'è bisogno degli scienziati per osservare che nei momenti di tristezza, un po' di cioccolato tira un po' su e dona sempre un po' di buon umore. L'effetto "consolante" del cacao non è effimero, anzi è assolutamente reale. Oltre ai flavonoidi il cioccolato, anche quello fondente, contiene sostanze bioattive in grado di influenzare il tono dell'umore. Anzitutto i carboidrati (zuccheri) contenuti nel cacao, facilitano la produzione di endorfine, un gruppo di oppioidi prodotti naturalmente dal cervello che stimolano le sensazioni di euforia e attenuano il dolore. La cioccolata contiene anche una certa quantità di sostanze (feniletilamina e anandamide) che gli esseri umani producono quando provano sentimenti, desiderio fisico e forse addirittura amore, favorendo la sensazione di benessere. Tra i farmaci antidepressivi ve ne sono alcuni che migliorano l'utilizzo della serotonina un neurotrasmettitore ad azione inibitoria e tranquillizzante.

L'associazione di alcune sostanze del cacao con la serotonina fa sì che nei momenti difficili, o di depressione, il cioccolato diventi automaticamente desiderabile e a volte indispensabile nei momenti difficili della giornata. Chi soffre di depressione deve però ricordare che le sostanze nervine del cioccolato potrebbero ritardare l'addormentamento o disturbare ulteriormente il sonno, vanno quindi evitate se si soffre anche d'insonnia, o consumate non dopo le ore 14.

Controindicazioni e benefici

Stando agli studi sul cacao, le persone sane senza intolleranze o allergie per questo alimento, non dovrebbero avere nessuna controindicazione al consumo di cioccolato, attenzione però al tipo e alle quantità. Lo studio dei ricercatori olandesi che abbiamo visto dimostrava i benefici effetti con l'assunzione di 70 g di cioccolato fondente al giorno, che mediamente corrispondono a circa 380 calorie (Kcal). Una piccola tavoletta di cioccolata fondente può pesare 100 g e, volendo, si può mangiare in pochi minuti, occorre quindi fare attenzione alle Kcal che si dovrebbero assumere in un giorno per rispettare il **bilancio energetico** di ciascuno. Per usufruire dei numerosi pregi del cioccolato senza incappare nel difetto (troppe calorie) basterà controllarne le dosi ricordando che quello fondente fornisce 542 calorie (Kcal) per 100 grammi e quello al latte 565. Un piatto di spaghetti al sugo di pomodoro vale circa 350 calorie. Prendendo ad esempio una dieta di 2100 Kcal giornaliera e considerando che il cioccolato fondente con il 70% di cacao apporta soprattutto grassi e carboidrati, non si dovrebbe superare la quantità di 15 g al giorno di cioccolato (meglio extra fondente) per mantenere un buon equilibrio tra le calorie provenienti da macronutrienti. All'interno della corretta alimentazione che **deve essere variata** per fornire tutti i macro e micronutrienti necessari all'organismo, anche piccole dosi di cacao diventano utili perché contribuiscono ad aumentare la quantità di antiossidanti e lipidi protettivi e, come detto, la cioccolata dona anche buon umore. Altri effetti benefici del cioccolato sono assimilabili a quelli dell'attività fisica durante la quale si **producono endorfine** ottenendo un benessere generale, pertanto il miglior modo per guadagnare salute e benessere mangiando cioccolato è quello di consumare le calorie che esso apporta facendo una bella camminata o un po' di jogging.

Un po' di storia

I Maya chiamavano il cioccolato "kakaw uhanal" ovvero "cibo degli Dei". Secondo una leggenda Azteca la pianta venne donata dal dio Quetzalcoatl per alleviare gli esseri umani dalla fatica, forse perché donava energia ed eccitazione. Le classi abbienti (nobili, guerrieri, sacerdoti) dei Maya prima, poi degli Aztechi consumavano il cacao (contrariamente a noi) facendone bevande salate e speziate, i semi di cacao erano talmente preziosi da venire utilizzati anche come moneta. Il cacao arrivò in Europa con Hernán Cortés nel 1528. Non è un caso se ancora oggi il cioccolato è prerogativa di alcune zone d'Europa, infatti nel 1606 il cioccolato si produceva anche a Firenze e Venezia, ma fu nel 1678 che a Torino, il pasticciere Antonio Arri (o Ari) ottenne dai Savoia il permesso di vendere la cioccolata in "bevanda", ancora oggi una leccornia che è d'obbligo consumare se ci si trova nel capoluogo piemontese. Alla scuola torinese del cioccolato si forma Francois-Luis Cailler che nel 1819 fonda a Vevey la prima fabbrica svizzera di cioccolato.

