



Per la gioia di grandi e piccini in questa Santa Domenica di Pasqua voglio farvi un regalo :

La cioccolata tante virtù con gusto e sapore

Il cioccolato, dal punto di vista nutrizionale, quali virtù possiede?

Le proprietà benefiche sono contenute nelle fave di cacao, da cui si ottiene la pasta di cacao dopo essere state tostate e pressate. Dalla **pasta** si può separare il burro di cacao che, pur essendo un grasso saturo, contiene fino al 35% di acido oleico come quello dell'olio extravergine, che al contrario è monoinsaturo, cioè "buono". Il cioccolato non contiene colesterolo ed è ricco di vitamine del gruppo B, acido folico, magnesio e potassio, nonché ferro e fosforo.

Come potrebbe essere inserito in un regime dietetico? È vero che il cioccolato di tipo fondente è meno grasso?

Il cioccolato extrafondente contiene più grassi che **zuccheri**, questo lo rende adatto anche in chi tiene alla linea o nel diabete. Il consumo di cioccolato, infatti, non determina un aumento della glicemia come altri dolciumi, ecco perché non fa ingrassare e chi ha disturbi del metabolismo degli zuccheri ne può mangiare, magari a fine pasto invece di un frutto, nella dose di circa 15 gr. È come mangiare 1/2 mela, con la differenza che i grassi del cioccolato limitano la velocità di assorbimento degli zuccheri e alcune sostanze contenute nel cacao, gli acidi clorogenici, sono in grado di migliorare la glicemia. Inoltre, consumare cioccolato appaga e rende più facile aderire ad un regime alimentare finalizzato alla perdita del peso corporeo. I Polifenoli, e in particolare i flavanoli, appartenenti alla famiglia dei flavonoidi, migliorano anche la resistenza all'insulina, il disturbo di cui sono affetti tutti i soggetti con un aumento della circonferenza addominale e che aumenta anche il rischio di sviluppare il diabete.

Spesso si ritiene che il cioccolato funzioni da antidepressivo e crei una sorta di dipendenza. È un effetto placebo o c'è del vero?

Il cioccolato è l'interruttore della risata, del benessere perché possiede molte sostanze psico-attive come il triptofano, precursore della serotonina, chiamata appunto l'ormone del buonumore. Contiene anche una sostanza simile al tetraidrocannabinolo, principio attivo della marijuana: la anandamide, che potrebbe spiegare la diffusa 'dipendenza' da cioccolato. Nel cacao ci sono anche alcaloidi: la teobromina in buone quantità e la **caffaina**, ma in dosi ridotte pari a mezzo caffè ogni 100 g di cioccolato. La teobromina possiede un effetto stimolante sul sistema nervoso, migliora il tono generale e la reattività, ma con un'azione 10 volte inferiore a quella della caffeina. Alla feniletilamina è stata attribuita l'azione antidepressiva e regolatrice dell'umore del cioccolato. Tuttavia, per un indurre un effetto antidepressivo è necessaria l'assunzione giornaliera e almeno per 15 giorni di quantità ben più elevate di cioccolato.

Ed invece per quanto riguarda numerosi trattamenti a base di cioccolato: funzionano? E quali i benefici per pelle e corpo?

Il cioccolato fa bene alla pelle, la mantiene giovane grazie all'azione anti-età delle sostanze che contiene il cacao tanto che il cioccolato ha conquistato anche le beautyfarm. Sono sempre più diffusi i trattamenti estetici con creme create dalla sua lavorazione, i polifenoli del cacao, infatti, sono antiossidanti capaci di contrastare l'azione dei radicali liberi. La quantità di polifenoli nel cioccolato fondente è di gran lunga superiore a quella presente nel cioccolato al **latte** e questo si può testare assaggiando l'alimento; infatti, il contenuto in polifenoli si associa ad un sapore amaro ed astringente, indipendentemente dalla quantità di cacao presente nel prodotto oltre che antiossidante, ha la capacità di migliorare la resistenza muscolare alla fatica perché favorisce la capillarizzazione, cioè una maggior apporto di ossigeno al muscolo.