



IL CIOCCOLATO

di Natasha Russo, dietista diplomata

Il consumo regolare di cioccolato fondente, con percentuali di cacao superiori al 70%, può aiutare a mantenersi attivi e favorisce l'apprendimento, grazie al suo contenuto di flavonoidi. Ma attenzione, per fare bene occorre che il cioccolato sia senza latte: secondo alcuni studi, il cioccolato perderebbe tutte le proprietà antiossidanti quando è accompagnato al latte. Il latte, infatti, cattura le epicatechine (flavonoidi) impedendone l'assorbimento nell'intestino e riducendo, in questo modo, gli effetti cardioprotettivi del cacao.

Ecco alcuni benefici del cioccolato:

1. Può ridurre il rischio di soffrire di un evento cerebrovascolare

Secondo alcuni studi realizzati in Svizzera su un gruppo di più di duemila donne, **quelle che mangiano almeno quarantacinque grammi di cioccolato amaro nell'arco di una settimana hanno minori possibilità di soffrire di eventi cerebrovascolari**, possibilità che si riducono fino ad un 20%.

2. Aiuta a rafforzare il cuore

Il regolare consumo di cioccolato fondente aiuta a ridurre il colesterolo "cattivo" nel sangue, la **pressione arteriosa** e, di conseguenza, riduce notevolmente il rischio di soffrire in futuro di qualche malattia al cuore.

3. Fa bene alla pelle

Il cioccolato è un alimento ricco di flavonoidi, antiossidanti che hanno la capacità di proteggere la pelle dai raggi UV. Tuttavia, non dovete pensare che mangiando una barretta di cioccolato dovete smettere di usare la **protezione solare**.

4. Aiuta a ridurre la tosse

Tra i componenti del cioccolato ve ne è uno chiamato teobromina, il quale agisce sul nervo vago, il nervo cranico che provoca gli attacchi di **tosse**.

5. Aiuta a sollevare il morale

Quando una persona è depressa, scoraggiata o stressata, le si consiglia di mangiare un pezzo di cioccolato perché si sentirà subito meglio. Quindi, è un'ottima idea tenere sempre a portata di mano alcune barrette di cioccolato da addentare nei momenti in cui vi siete più tristi.

6. Può aiutare a migliorare la circolazione sanguigna

Il cioccolato possiede proprietà anticoagulanti di notevole aiuto per migliorare la **circolazione sanguigna**, offrendo risultati simili a quelli dell'aspirina.

7. È importante per migliorare la vista

Grazie alle proprietà possedute dal cioccolato per migliorare la circolazione, in particolare quella del sangue che va verso il cervello, **si ritiene che possa essere efficace anche sul flusso sanguigno diretto verso la retina, migliorando in questo modo la vista**.

8. Può rendere più intelligenti

Secondo alcuni scienziati, **l'aumento del flusso sanguigno al cervello ci rende più svegli e attivi**, favorendo in questo modo l'apprendimento.

È indispensabile ricordare che il cioccolato che possiede tutte queste proprietà è quello **fondente**, poiché presenta una grande quantità di flavonoidi. **Il cioccolato che contiene più flavonoidi è quello che contiene per lo meno un settanta per cento di cacao.**

Controindicazioni del cioccolato fondente

Il cioccolato fondente, nonostante tutte le proprietà, non è un alimento adatto a chi soffre di gastrite, **reflusso gastroesofageo**, ulcere e sindrome del colon irritabile. Avendo un effetto vasodilatatore andrebbe, inoltre, evitato in caso di **mal di testa**.

Il cioccolato, anche quello fondente, è piuttosto calorico, non bisogna quindi abusarne.

Non è, invece, mai stata dimostrata scientificamente, la correlazione tra consumo di cioccolato e **acne**.