

Una tavoletta fondente per andare più veloci

Uno studio dimostra come il cioccolato più amaro sia un farmaco contro aterosclerosi delle arterie alle gambe

Il cioccolato fondente? Una vera e propria panacea, almeno secondo una ricerca italiana, pubblicata sul Journal of the American Heart Association, che ne conferma i benefici in virtù della ricchezza di polifenoli contenuti.

Lo studio, condotto al dipartimento di medicina interna dell'Università Sapienza di Roma, ha monitorato 20 soggetti, uomini e donne dai 60 ai 78 anni, affetti da una patologia che colpisce soprattutto la circolazione del sangue delle gambe limitando le capacità di camminare, la malattia arteriosa periferica.

I soggetti sono stati divisi in 3 gruppi, il primo consumava cioccolato fondente all'85% di cacao, il secondo cioccolato al latte e il terzo niente. Chi

mangiava il cioccolato amaro è risultato più veloce ed ha guadagnato in media 17 metri di più a volta.

Dalle analisi è risultato anche che i livelli di ossido nitrico, che incrementa il flusso sanguigno, erano più alti in chi mangiava il cioccolato nero ed era invece più bassa la concentrazione di altri elementi biochimici che indicano la presenza di stress ossidativo. Tale fenomeno non è stato invece osservato in chi mangiava il cioccolato al latte nel campione trattato con placebo. Cioccolato e longevità?

«I dati mostrano chiaramente un effetto del cioccolato sulla distanza massima percorribile dai pazienti senza accusare i primi dolori: dopo i quadretti di cioccolato fondente - ha precisato Francesco Violi,

coordinatore dello studio e direttore scientifico della Ricerca Simi - i partecipanti riuscivano a camminare circa l'11% più a lungo rispetto al solito, impiegando anche il 20% di tempo in meno».

Dunque per la longevità rispecchiata nella circolazione a volte un po' di cioccolato fondente potrebbe essere più salutare di farmaci purché ci sia un preciso monitoraggio medico.

Nel sangue dei pazienti si misurano quantità maggiori di polifenoli dopo il consumo



Peso: 16%