

FRIULI VENEZIA GIULIA

**Cioccolato
della salute
per sconfiggere
la malattia**

TRieste

Arrivano nelle piazze italiane i "Cioccolatini della Ricerca". Domani sarà possibile sostenere la lotta al cancro con una donazione di 10 euro, ricevendo una confezione da 200 grammi di cioccolatini, creata appositamente da Lindt, insieme a una guida con informazioni utili sulla prevenzione, la diagnosi e la cura del cancro.

A Trieste, i volontari dell'Airc con i "Cioccolatini della Ricerca" saranno al Centro Commerciale Torri d'Europa e all'incrocio tra via Dante e via San Nicolò; a Gorizia l'apposito banchetto sarà presente in Corso Italia

(nella zona della Cassa di Risparmio), a Udine tra via Lionello e via Cavour. A partire da lunedì (e fino al giorno 21), inoltre, sarà possibile trovare i "Cioccolatini della Ricerca" nella 1600 filiali di Ubi Banca, comprese quelle di Udine (in via di Toppo) e di Pordenone (via Santa Caterina).

La scelta del cioccolato come alimento "antitumorale" non è casuale: soprattutto il cioccolato fondente, contenente almeno il 70 per cento di cacao, è stato inserito dall'American Institute for Cancer Research tra i cibi protettivi contro i tumori, perché ricco di flavonoidi e con proprietà antiossidanti. Naturalmente senza esagerare, il cioccolato può far parte di una dieta sana ed equilibrata: è infatti ricchissimo di polifenoli,

tanto che un solo quadratino di cioccolato nero ne contiene due volte più di un bicchiere di vino rosso e altrettanto di una tazza di tè verde. Una tazza di cioccolata calda contiene cinque volte più antiossidanti di una tazza di tè nero e tre volte più di una tazza di tè verde.

«Negli ultimi anni sempre più crescente è l'interesse verso il cacao quale agente terapeutico e preventivo nei confronti del cancro - afferma Andrea De Censi, Direttore Oncologia Medica dell'Ospedale Galliera di Genova -. Recenti studi di laboratorio hanno dimostrato che una dieta contenente cioccolato fondente riduce il numero di lesioni precancerose attraverso l'inibizione di sostanze infiam-

matorie, l'aumento degli enzimi antiossidanti e di riparazione del dna e la riduzione della proliferazione cellulare». (r.u.)

