



LA TUA TAVOLA

È BUONO E FA BENE

Non rinunciare al cioccolato

RECENTI STUDI PROMUOVONO IL FONDENTE COME ALLEATO DELLA SALUTE. MANGIATO CON MODERAZIONE, POI, NON FA INGRASSARE E NON È RESPONSABILE DEI BRUFOLI

- Testo di Isabella Fantigrassi -

P

eccato di gola o elisir di benessere? Dolce trasgressione oppure cibo della salute? Del cioccolato, quella squisita miscela di zucchero e cacao (una pianta proveniente dall'America il cui nome scientifico è, guarda un po', Theobroma, dal greco «cibo degli dei») abbiamo sentito dire per anni che fosse dannoso, che farebbe ingrassare e sarebbe responsabile di acne giovanile. Negli ultimi tempi, invece, molti studi si stanno occupando del cacao per scagionarlo da queste accuse. Col risultato, però, che molti di noi, specie i più golosi, si sentono autorizzati ad abbuffarsi di praline e tavolette. Attenzione, dicono gli esperti: **il cioccolato, che l'8 novembre sarà venduto nelle piazze italiane per finanziare la ricerca sul cancro (vedi box a pagina 98) ha molte proprietà benefiche**, ma anche qualche controindicazione. Vediamo nel dettaglio.

PROTEGGE DAI TUMORI

L'American institute for cancer research ha inserito il fondente con almeno il 70% di cacao nell'elenco dei cibi protettivi contro i tumori. «Il cacao è ricchissimo di flavonoidi», spiega Andrea De Censi, direttore dell'unità operativa di oncologia medica dell'ospedale Galliera di Genova. «Sono sostanze naturali con proprietà antiossidanti, in grado

alla lunga di proteggere dall'insorgenza del cancro». In particolare, il cacao è ricco di un gruppo di flavonoidi, i polifenoli: 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. I polifenoli sono un toccasana perché proteggono il sistema cardiovascolare e il metabolismo e migliorano la circolazione. «Recenti studi di laboratorio», continua De Censi, «hanno dimostrato che una dieta contenente cioccolato fondente, proprio grazie ai polifenoli, è capace di ridurre il numero di lesioni precancerose del colon da animali da esperimento attraverso l'inibizione di sostanze infiammatorie, l'aumento degli enzimi antiossidanti e di riparazione del Dna e la riduzione della proliferazione cellulare».

MIGLIORA LA CIRCOLAZIONE

Il cioccolato avrebbe anche la capacità di migliorare la salute delle arterie nei pazienti con aterosclerosi, cioè l'infiammazione cronica, dei vasi periferici. A dirlo uno degli ultimi studi pubblicati sul cacao, una ricerca italiana condotta dagli esperti della Simi (Società italiana di medicina interna) e pub-



Peso: 95-46%, 98-74%, 99-10%, 97-100%

blicata quest'anno sul *Journal of the American Heart Association*. A 20 pazienti affetti da dolore alle gambe per colpa di arterie e capillari irrigiditi i ricercatori hanno fatto mangiare ogni giorno per circa un anno 40 g di cioccolato fondente o al latte prima di percorrere un tratto a piedi. «I dati hanno mostrato che subito dopo aver mangiato cioccolato fondente l'autonomia di marcia dei pazienti migliorava», spiega Francesco Violi, coordinatore dello studio e direttore scientifico della Ricerca all'interno della Simi. «Dopo i quadretti di fondente, i partecipanti riuscivano a camminare circa l'11% più a lungo rispetto al solito, impiegando anche il 20% di tempo in meno. Il beneficio non si è notato col cioccolato al latte». L'ipotesi è che l'effetto positivo sia dato, ancora una volta, dai polifenoli, presenti in quantità maggiore nel cioccolato fondente. «Ora la nostra ipotesi andrà confermata da studi su numeri più consistenti», dice Violi. «Nel frattempo, stiamo cominciando ora un nuovo studio per capire se gli stessi effetti si notano non solo in acuto (cioè subito dopo aver mangiato cioccolato) ma anche in cronico, cioè alla lunga, consumando cacao tutti i giorni». I risultati sono attesi per la prossima primavera.

NON SCATENARE L'ACNE

Da sempre agli adolescenti i genitori sconsigliano la cioccolata perché farebbe comparire l'acne. Secondo gli esperti, però, così non è. «Non c'è alcuna correlazione tra un normale consumo di cioccolato e la salute della pelle», dice Vincenzo Bettoli, dermatologo del Sant'Anna di Ferrara, coordinatore del gruppo di studio sull'acne dell'Adoi (Associazione dermatologi ospedalieri italiani) e di una sperimentazione con il cioccolato su 50 pazienti adolescenti che comincerà a dicembre. «In attesa dei risultati di questo studio, sappiamo già ora che sono altri i cibi che peggiorano l'acne: gli alimenti ad alto indice glicemico, come i dolci di pasticceria, le proteine del latte e, in misura inferiore, la carne, soprattutto quella ricca di estrogeni».

NON TUTTI I GIORNI

Appurato che ciò che fa bene del cacao sono soprattutto i polifenoli, non dobbiamo scordarci che il cioccolato è composto anche da zuccheri e da grassi: e in una tavoletta, i primi sono presenti in milligrammi, i secondi in grammi. La varietà che contiene la maggior quantità di polifenoli è il cioccolato nero al 99% di cacao. «Ma questo significa anche assumere molti zuccheri e grassi», spiega Andrea Ghiselli, dirigente di ricerca del Cra-Nut, il centro di ricerca per gli alimenti e la nutrizione del Cra (Consiglio per la ricerca e la sperimentazione in agricoltura). «Il cioccolato è fatto con burro di cacao, un estratto grasso dai semi della pianta. In 100 grammi sono presenti 40 grammi di grassi e altrettanti di zucchero, l'equivalente di otto bustine. Per avere, insomma, solo benefici dal cacao dovremmo estrarre i polifenoli dalla pianta e assumerli in pillole, privi di zuccheri e grassi. Se mangiamo cioccolato, non facciamo per le capacità terapeutiche ma per appagare il palato, senza esagerare». La parola d'ordine è dunque moderazione. Non tutti, insomma, possono mangiare cioccolato senza ingrassare. «Chi fa abitualmente attività fisica può pure mangiare un quadratino al giorno», continua il nutrizionista. «Ma per chi ha un fabbisogno basso, come per esempio una donna alta circa un metro e 60, che introduce circa 1.700 calorie al giorno, che sta gran parte della giornata al computer, il pezzetto quotidiano rischia di essere di troppo». Deve poi fare attenzione a non mangiare cioccolato chi soffre di reflusso gastroesofageo, quella sensazione di bruciore gastrico, nella parte bassa dello sterno, dovuto ai succhi gastrici che refluiscono nell'esofago. Una delle cause del reflusso è la cattiva alimentazione ed è bene evitare cibi che inducono la produzione di acido o che possano irritare la superficie interna dell'esofago. Tra questi, oltre a vino, liquori, patatine, fritti, formaggi freschi, c'è anche il cioccolato.

FONDENTE O AL LATTE?

Tra una tavoletta di cioccolato fondente e una al latte, invece, quale dobbiamo preferire? **Se guardiamo all'effetto benefico dei polifenoli, il fondente:** come sembrereb-

be dimostrato dalle ultime ricerche, il latte diminuirebbe l'assorbimento di queste sostanze. Per il resto, le differenze tra i due tipi non sono poi così essenziali. «Scegliamo quello che ci piace di più, purché in piccola quantità», dice Ghiselli. «L'importante è che non siamo in sovrappeso e che riusciamo a farlo rientrare nel conto delle calorie giornaliere. Se guardiamo, infatti, alle calorie, cioccolato fondente e al latte non sono poi così differenti: il primo, con il 70% di cacao, ha circa 520 calorie per 100 grammi, quello al latte poche di più, circa 550».

UNO SGUARDO ALL'ETICHETTA

Ultima indicazione al consumatore. «Oggi siamo abituati a trovare in commercio prodotti al cioccolato apparentemente uguali, che però hanno un contenuto di cacao molto diverso, che può andare dal 15 a oltre il 90%», spiega Samuele Trestini, del dipartimento Territorio e sistemi agroforestali dell'Università di Padova. «È bene avere consapevolezza di che cosa acquistiamo. Da alcuni anni l'applicazione di una direttiva comunitaria consente di utilizzare per la produzione delle tavolette fino a un massimo del 5% di grassi vegetali alternativi al burro di cacao, come l'olio di palma. Per tutelare i consumatori, l'Italia aveva previsto la possibilità per i produttori che utilizzavano solo il burro di cacao, di qualità maggiore, di scrivere nella denominazione di vendita "cioccolato puro". Dal 2012, però, una sentenza della Corte di giustizia europea lo vieta. Un motivo in più, dunque, per andare a controllare sul retro della confezione la lista degli ingredienti». Qui gli altri grassi vegetali devono essere segnalati.



Peso: 95-46%,98-74%,99-10%,97-100%

Perché non può diventare come una droga

Ci sono persone che più ne mangiano, più ne mangerebbero. Ma il cacao può creare dipendenza come se fosse una droga? Secondo gli esperti, è vero solo in parte. «Il gusto per il dolce è innato», spiega il nutrizionista Andrea Ghiselli. «Nel corso dell'evoluzione questo gusto ha aiutato l'uomo e l'animale a trovare alimenti ricchi di calorie. L'uomo tende, dunque, a cercare gli alimenti che hanno un sapore

dolce, come il cioccolato. Oltretutto il cacao stimola il sistema delle endorfine, favorendo piacere e buonumore. È chiaro, quindi, che ne vorremmo consumare sempre in quantità». Quella dal cioccolato, però, non è una dipendenza vera e propria. «Nell'organismo, infatti, non si sviluppano i sintomi da astinenza quando non se ne assume più», continua Ghiselli. «Succede invece con la caffeina: quando

siamo abituati a bere alcune tazzine di caffè e improvvisamente smettiamo, ci viene mal di testa. Significa che siamo dipendenti da caffeina e un po' intossicati. Con il cioccolato questo non avviene: il cacao contiene caffeina ma in minuscola quantità. Questo significa, tra l'altro, che possiamo mangiare uno o due quadratini di cioccolato anche dopo cena: il nostro sonno non ne risentirà, anzi».



Peso: 95-46%,98-74%,99-10%,97-100%