

IL DERMATOLOGO

NON DATE
LA COLPA
AL CIOCCOLATO

**QUESTO GUSTOSO ALIMENTO
NON PROVOCA BRUFOLI
ED È UN ANTIOSSIDANTE**

di Maria Gallelli

Chi non è stato colpito dall'acne quando era un adolescente, alzi la mano! Lo possono fare in pochi, visto che le percentuali parlano di un 80 per cento degli adolescenti che è soggetto a questa affezione della cute. Ma attenzione ai falsi miti... perché l'acne non si manifesta solo nell'età dello sviluppo: si può presentare anche negli

anni successivi, pur se di norma in forma meno evidente e fastidiosa. Un altro falso mito lo hanno smascherato i medici dell'Adoi (Associazione dermatologi ospedalieri italiani) che hanno condotto una ricerca al riguardo e i cui risultati dimostrano che il cioccolato non è responsabile di acne e brufoli. Lo conferma anche il professor **Carlo Gelmetti**, direttore dell'Unità di dermatologia pediatrica dell'Ospedale Maggiore Policlinico di Milano per il quale tra cioccolato e brufoli «non c'è una relazione di causa-effetto. Il cacao è un vegetale. Un recente studio di R. Latif ne valuta rischi e be-

nefici (*The Netherlands Journal of Medicine*, marzo 2013, ndr) e assicura: è ricco di polifenoli, potenti antiossidanti. Quindi: sì alla cioccolata, da preferire quella ad alto tenore di cacao». ●



Peso: 29%