



Alimentazione di Nicola Sorrentino

CIOCCOLATO SÌ, MA FONDENTE

Sgombriamo il campo da un luogo comune, il cioccolato non fa ingrassare: come per ogni altro alimento, il potere calorico è determinato dalla quantità consumata. Insomma, un pezzetto non ci danneggia. Detto questo, il fatto è che il cioccolato è ottenuto dalla mescolanza di cacao, zucchero e burro di cacao, ai quali si possono aggiungere latte, miele, frutta secca, insomma tutti ingredienti calorici e sostanziosi, con poche proteine, molti grassi e zuccheri.

Eppure può essere di grande aiuto, soprattutto se è fondente. Il cioccolato fondente, infatti, contiene flavonoidi (composti polifenolici con proprietà antiossidanti) presenti nel cacao che, a contatto con il latte, per esempio, perdono parte della loro azione.

Non solo: molto alta è la percentuale di magnesio presente nel cacao, quasi come nella soia. Contiene anche potassio, fosforo, ferro e calcio, quest'ultimo però non assimilabile; poche le vitamine del gruppo B e solo alcune tracce di vitamina A. Nel cioccolato vi sono poi diverse sostanze stimolanti quali la caffeina, la teobromina, la feniletlanina, ma la presenza di queste sostanze eccitanti non crea dipendenza. È presente anche l'anandamide, una sostanza con effetti simili alla marijuana: mangiare cioccolato non è però come fumare uno spinello, per ottenere gli stessi effetti dovremmo ingerire quantità spropositate. Alcuni ricercatori hanno paragonato le proprietà nutrizionali del cioccolato a quelle della frutta e della verdura

attribuendogli, addirittura, un potere antitumorale grazie alla presenza di determinati antiossidanti. In merito non esistono lavori scientifici che lo provino, anche se un gruppo di ricercatori dell'Università di Melbourne, dopo uno studio durato dieci anni su circa 2 mila pazienti ipertesi, ha dimostrato che il consumo moderato giornaliero di cioccolato fondente ha un effetto preventivo di tipo cardiovascolare nella sindrome metabolica, tenendo sotto controllo pressione arteriosa e colesterolo.

Forse è un errore pensare di mangiare cioccolato a scopo curativo, ma di certo non è sbagliato consumarlo perché piace.

