

IVG

5 buone ragioni per mangiare sempre il cioccolato

di **Sara Paleologo**

23 Settembre 2017 - 19:08



“Alimentar-Mente 360” è una rubrica curata dalla dottoressa Sara Paleologo, biologa nutrizionista, ed ideata per soddisfare a 360 gradi le curiosità dei savonesi in materia di Alimentazione e Benessere. Il tutto con un linguaggio semplice ma sempre mantenendo una lieve impronta scientifica. “Prenderò spunto da eventi che si svolgono a Savona e provincia - spiega Sara - per elaborare articoli in cui verrà affrontato il tema dell’alimentazione (piatti tipici locali, tradizioni e stili alimentari) e del benessere (sia fisico che psicologico), in linea di massima proiettando la trattazione verso gli aspetti che maggiormente promuovono la salute della persona”.

Lo scorso weekend a Pietra Ligure si è svolta la tredicesima edizione della manifestazione “Dolcissima Pietra”, evento che ha visto come protagonista il cioccolato. Se è vero che gli alimenti più buoni sono generalmente quelli meno salutari, allora il cioccolato, o meglio, il cioccolato fondente è un’eccezione.

1- Il cioccolato fondente (70% di cacao) apporta all’organismo un discreto quantitativo di flavonoidi, composti antiossidanti in grado di abbassare il colesterolo nel sangue. Tale proprietà è invece assente nel cioccolato bianco essendo ottenuto dalla lavorazione del burro di cacao, con l’aggiunta di zucchero e di latte in polvere

2- Il cioccolato abbassa la pressione arteriosa e protegge le arterie allontanando così il rischio di infarto e ictus

3- Avendo effetti sul sistema nervoso centrale (alimento nervino) il cioccolato migliora le nostre capacità fisiche e psichiche. Stimola la concentrazione e accelera leggermente il metabolismo

4- Il cioccolato riduce l'infiammazione sistemica, grazie al contenuto di antiossidanti che contrastano lo stress ossidativi

5- Il cacao è un antidepressivo naturale data la sua capacità di stimolare la produzione di serotonina, il cosiddetto ormone del buonumore. Ti è mai capitato di aprire la dispensa e tirare fuori una tavoletta di cioccolato quando sei giù di morale o stanco?

Attenzione però! Il cioccolato contiene discrete quantità di caffeina pertanto si consiglia di limitarne il consumo alle persone sensibili a tale sostanza e ai bambini.

Una curiosità: diversi studi di neurobiologia hanno dimostrato che il cioccolato è in grado di sviluppare una vera e propria dipendenza ("cioccolatismo"), fenomeno per il quale le donne sembrano essere maggiormente a rischio.

Se hai un dubbio, una curiosità o vuoi proporre un argomento inerente all'alimentazione che ti piacerebbe approfondire, scrivimi al mio indirizzo e mail (sara.paleologo@gmail.com). Sarò felice di risponderti nel prossimo articolo!

"Alimentar-Mente 360" è la rubrica di alimentazione e benessere di IVG, a cura di Sara Paleologo: [clicca qui per leggere tutti gli articoli](#)