

## Perchè mangiare cioccolato fa bene alla salute

Sabato 24 febbraio 2018



*“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”.*

Fino a domenica, e per il sesto anno consecutivo, il centro storico di Savona vedrà l’attesissimo evento “Art & Ciocc”, il tour dei cioccolatieri. Il cioccolato è l’elemento dominante delle tre giornate e sui banchi si potranno trovare alcune specialità che caratterizzano le nostre regioni tra cui il cioccolato di Modica, i cuneesi al rhum e i buonissimi cremi di Perugia. Inoltre sarà possibile acquistare diversi tipi di creme spalmabili, confetti di cioccolato, liquori al cioccolato e i particolarissimi cioccolatini alla birra. Insomma ce n’è per tutti i gusti. In questi eventi la produzione del cioccolato diventa una vera e propria forma d’arte: scarpe, borsette, attrezzi da lavoro, tazzine da caffè, formaggi e pupazzetti, il tutto rigorosamente di cioccolato.

Il cacao è arrivato dalle Americhe in Italia grazie a Cristoforo Colombo nel 1502 e il suo nome (theobroma cacao) significa “cibo degli dei”. Il processo che porta alla produzione del cacao è complesso e prevede diverse fasi: fermentazione delle bacche, essiccazione,

torrefazione, frantumazione e concatura, raffreddamento e solidificazione. Il prodotto finale ha l'aspetto e la consistenza del burro di cacao; in base al tipo di molecole si ottengono vari tipi di cioccolato: il cioccolato di consumo, prodotto con materie prime meno pregiate (con un contenuto scarso di cacao) e il cioccolato artigianale derivato da semi scelti di monocoltura.

Sulla composizione bromatologica del cioccolato non mi soffermo dal momento che ho scritto un articolo qualche mese fa ([clicca qui per leggerlo](#)). Le implicazioni sulla salute derivanti dal consumo di cioccolato sono numerose: tanti studi si sono focalizzati sui possibili effetti positivi che il consumo di cacao o di cioccolato possono avere nella prevenzione delle patologie cardiovascolari. In particolare è noto il ruolo degli antiossidanti contenuti nel cacao nel ridurre la velocità di ossidazione delle LDL (il colesterolo cattivo). Interessanti studi hanno messo evidenza una riduzione della colesterolemia, con diminuzione delle LDL, dei trigliceridi e un aumento delle HDL (colesterolo buono) nelle persone che consumano il cioccolato regolarmente. Alcuni studi, inoltre, hanno dimostrato un'azione antitumorale dei flavonoli e delle procianidine del cacao. Si tratta tuttavia di studi in vitro su cellule tumorali, che necessitano di approfondimento per confermare analogo effetto in vivo.

Morale della favola: il cioccolato (quello fondente), pur essendo un alimento molto calorico, andrebbe consumato con regolarità dato l'effetto benefico sulla salute. Ne bastano 20/30 grammi al giorno pertanto ti consiglio di andare all'evento savonese "Art & Ciocc" per fare una piccola scorta di cioccolato di ottima qualità. Al prossimo appuntamento e ovviamente buona domenica!

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