

# CIOCCOLATO, QUALI VARIETA' E PROPRIETA'?

Il cioccolato è un alimento adatto a grandi e piccoli, perfetto in inverno ma gradevole anche in estate, indispensabile per gli sportivi ma concesso anche a chi sta a dieta. E soprattutto grande alleato contro tristezza e malumori che molto spesso ci accompagnano questo periodo difficile.

Conoscere le caratteristiche dei diversi tipi di cioccolato può sicuramente aiutare ad apprezzarlo ancora di più, non soltanto per il suo sapore unico ed irresistibile, ma anche per le innumerevoli proprietà nutrizionali. In linea di massima esistono due grandi gruppi di cioccolato: quelli classici ossia fondente, al latte, gianduia e alle nocciole e “i creativi” realizzati per soddisfare i palati più esigenti e “fantasiosi”. Fra questi troviamo quelli con pezzi di frutta essiccata o aromi fruttati, quelli impreziositi da spezie come peperoncino, zenzero e addirittura cristalli di sale. Insomma ce n'è davvero per tutti i gusti.

## ***UN PO' DI STORIA***

Il cioccolato si ottiene dalla lavorazione dei frutti della pianta del cacao il cui nome botanico è *Theobroma cacao*. Theos in greco significa “dio” e “bromos” cibo. I primi a menzionarlo furono Olmechi, popolazione dell'America Centrale, poi i Maya iniziarono la coltivazione delle prime piantagioni e diedero avvio alla produzione di bevande a base di cacao (chiamato addirittura “cibo degli dei” e quindi messo a disposizione solo alle classi sociali più importanti e ricche). In Europa il cacao arrivò solo attorno al 1500 grazie a Cortez che nel 1528 donò i semi di questa pianta all'allora Re di Spagna Carlo V. Tuttavia per lungo tempo in Europa il cacao non incontrò i favori delle persone: troppo amaro e forte. Fu solo grazie all'opera dei monaci che aggiunsero vaniglia e zucchero che il cioccolato divenne un successo “planetario” mantenendo però anche nel nome le sue antichissime origini perché lo stesso termine italiano “cioccolato” deriva dalla parola spagnola “chocolate” dall'azteco “chocolatl” il nome dell'antichissima bevanda...

## ***CIOCCOLATO FONDENTE E CUORE***

Il cioccolato fondente (con almeno il 75%-80% di cacao e anche più) è quello che presenta maggiori effetti benefici per la salute. In particolare possiede virtù anti-radicali liberi e grazie alla presenza di teobromina

risulta essere molto utile per il benessere di cuore e sistema cardio vascolare dato l'impatto positivo di questa sostanza nell'abbassare in maniera progressiva la pressione sanguigna dato che è un vasodilatatore coronarico, con azione diuretica marcata.

## ***LA FALSITA' DEL CIOCCOLATO AL LATTE***

In fatto di gusto, molte persone adorano il cioccolato al latte, questo sembra avvenire nei momenti di particolare tensione o stress (come quello attuale). La ragione di questa tendenza è da ricercarsi anche nel fatto che il cioccolato al latte è morbido e cremoso e quindi può essere ricollegato ai cosiddetti comfort food: cibi che funzionano più o meno come un abbraccio o una coccola. La consistenza naturalmente cremosa, dovuta ai grassi del latte, infatti risulta particolarmente gradita da chi è triste perché ricordano l'infanzia e danno naturalmente sollievo alle preoccupazioni e ai malumori, però attenzione che questa è una “falsa” coccola. Infatti solo quando si consuma cioccolato fondente sono massimi gli effetti di questo alimento di modificare significativamente in positivo il tono dell'umore e d'avere un'efficace azione antistress. Questo perché il cioccolato è fondente, contiene maggiori dosi di molecole bioattive come il triptofano, un amminoacido che favorisce la produzione di serotonina, un neurotrasmettitore che trasmette un segnale nervoso di felicità.

### ***LE PROPRIETA' DEL CIOCCOLATO GIANDUIA***

Secondo una ricerca condotta dal professor Francesco Violi del Dipartimento di Medicina Interna del Policlinico Umberto I di Roma pubblicata sulla rivista Internal and Emergency Medicine, consumare cioccolato gianduia (in quantità ragionevoli) aiuta a mantenere le arterie in salute e ridurre il rischio di malattie cardiovascolari. Questo grazie all'alta percentuale di sostanze antiossidanti, polifenoli e vitamina E (contenuti principalmente nella nocciola tonda del Piemonte). ad esempio uno degli effetti negativi del fumo, è la perdita di elasticità dei vasi sanguigni, perciò i ricercatori hanno verificato cosa succedeva ai fumatori somministrando diversi tipi di cioccolato. Dopo circa 2 ore dal consumo di cioccolato gianduia i partecipanti mostravano un aumento dell'elasticità delle arterie, mentre nessun effetto si registrava dopo la somministrazione del cioccolato a latte.

### ***IL CIOCCOLATO E IL BUONUMORE***

Per quanto riguarda la varia tipologie di cioccolato, il beneficio che mette d'accordo la scienza e l'esperienza quotidiana è certamente quello sull'umore. La gratificazione del palato si accompagna infatti alla sensazione di benessere dovuta alla presenza di molecole che agiscono come antidepressivi naturali.

Il contenuto di magnesio – come hanno evidenziato le numerose ricerca condotte da AfamDrewnowski dell'Università del Michigan - contribuisce poi a ridurre la sensazione di stanchezza e soprattutto il nervosismo legato a picchi di stress o tensione pre-mestruale.

### ***IL CIOCCOLATO BIANCO - FALSO CIOCCOLATO***

Il cioccolato bianco in realtà non può essere definito cioccolato in quanto non contiene cacao. E' infatti composto solo da burro di cacao, zucchero e a volte aromi specifici la vaniglia. Esso e' dunque un peccato di gola e basta, senza, avere, purtroppo alcun beneficio per la salute. Il suo consumo, a parte che in pasticceria, dovrebbe essere ridotto al minimo se non addirittura evitato, soprattutto se si hanno problemi di peso.

### ***IL CIOCCOLATO E LA DIETA***

Il cioccolato e' il dolce che mette d'accordo tutti i golosi. Anche quelli che sono obbligati a stare a dieta. E' importante dunque scegliere cioccolato con pochi zuccheri aggiunti e preferibilmente fondente. Senza lasciarsi bombardare da pubblicità e messaggi distorti, un buon cioccolato fondente all'80% di cacao e' già di per se' un cioccolato povero di zuccheri e quindi perfetto anche per chi sta dieta. Massimo un quadratino al giorno da lasciar sciogliere lentamente in bocca: vietatissimo masticarlo. Chi soffre di sonni agitati o insonnia e' meglio lo consumi entro il primo pomeriggio per non dover trascorrere la notte fissando il soffitto (il cioccolato fondente contiene teobromina e caffeina notoriamente due potenti eccitanti).

A seconda del tipo di cioccolato si può consumare come gradevole snack o a chiusura di un pasto non eccessivamente ricco di calorie e zuccheri. Nel primo caso occorre rivolgersi per forza al cioccolato fondente per evitare impennate glicemiche dovute all'elevato contenuto di zucchero di cioccolato al latte e tutti gli altri tipi di cioccolato. Viceversa assieme al caffè, e se il pasto e' stato light, un quadratino del tipo di cioccolato preferito e' concesso.