

Cioccolato: in 8 proprietà, il segreto del benessere

scritto da Alice Lombardi | 14/04/2017



Perché nelle giornate “no” corriamo istintivamente alla ricerca di una barretta di cioccolato? Sempre più studi confermano il potere dell’oro nero sul tono dell’umore ma anche l’importanza per l’apparato cardiocircolatorio.

Uova al latte, fondenti, decorate, di alta pasticceria o industriali. È questo lo scenario che si presenta agli occhi attraversando le vie di qualsiasi città in questi giorni. Il **simbolo dolciario della Pasqua** rappresenta un attentato per la linea se si esagera con gli assaggi ma anche un **grande alleato del buonumore** e per **contrastare malattie cardiovascolari e diabete**. Insomma l’oro nero, grazie ai polifenoli, alla melatonina e al triptofano di cui è ricco, è una vera e propria miniera per la “macchina corpo” guidata dalla mente.

Le proprietà del cioccolato

I **polifenoli** - in particolare flavonoidi e catechine, di cui peraltro è ricco anche il vino - proteggono

l'endotelio del cuore creando una **prevenzione naturale nei confronti delle malattie cardiovascolari** e le patologie diabetiche di tipo 2, mentre **melatonina e triptofano** sono precursori della serotonina, l'ormone del buonumore. Ecco spiegato il perché nelle giornate "no" corriamo istintivamente alla ricerca di una barretta di cioccolato.

Comprovati sono anche gli **effetti in merito all'abbassamento della pressione arteriosa**, alle capacità di **contrastare il rischio di diabete di tipo 2** e alla capacità di ridurre il colesterolo LDL, aumentando invece quello HDL, il cosiddetto colesterolo buono.

Il prodotto dalle mille virtù, inoltre, è anche **ricco di acido folico** - molto utile per le donne in gravidanza - di potassio e magnesio ed infine il burro di cacao è una fucina di acido oleico, utile per il **benessere della cute**, come ormai dimostrano da anni le spa che propongono trattamenti a base di cioccolato.

Il **contenuto di fibra** trasmette un senso di sazietà e quindi evita di avvertire il bisogno di ingurgitare altri alimenti.

In sintesi, il **cioccolato ha le seguenti proprietà naturali**:

1. contribuisce all'abbassamento della pressione arteriosa e previene le malattie cardiovascolari;
2. previene le patologie diabetiche di tipo 2;
3. melatonina e triptofano sono precursori della serotonina, l'ormone del buonumore;
4. riduce il colesterolo LDL, aumentando invece quello HDL, il cosiddetto colesterolo buono;
5. contiene acido folico, molto utile per le donne in gravidanza;
6. apporta potassio e magnesio;
7. il burro di cacao è una fucina di acido oleico, utile per il benessere della cute;
8. trasmette senso di sazietà per il contenuto di fibre.

Quale tipologia di cioccolato assumere

Optare per il **cioccolato fondente** - povero di zuccheri e ricco di antiossidanti - dal punto di vista della salute, è in assoluto la scelta vincente.

Pertanto se si sceglie un cioccolato che ha una percentuale di cacao pari al 70% o superiore si evitano zuccheri, grassi ed altre sostanze nocive mentre si acquisiscono, invece, tutte le proprietà benefiche.