



## Cioccolato: in 8 proprietà, il segreto del benessere

**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 di Pasqua decorate.

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.



Cioccolato: 8 proprietà per il benessere.

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.

**Data di creazione**

14/04/2017

**Autore**

alice-lombardi