

Dott. Melis Francesca

Biologa nutrizionista

CIOCCOLATO... PERCHE NO?

Gli Atzechi lo definivano “il cibo degli Dei”, importato in Europa nel XV secolo, ove venne riservato al consumo degli aristocratici. Con l’avvento del XVII secolo, in Inghilterra aprirono le prime “botteghe di cioccolato” dove era a disposizione di quanti potevano economicamente permetterselo.

Le proprietà del cioccolato dipendono dalla spezia che ne è il principale componente

Il cacao è una delle fonti più ricche di *flavanoli*, composti vegetali che contribuiscono in vari modi a proteggere il cuore. Negli anni, studio dopo studio, la scienza ha dimostrato che i flavanoli del cacao contrastano i radicali liberi che danneggiano le cellule, preservano l’integrità delle membrane cellulari, proteggono il DNA, prevengono la formazione delle placche aterosclerotiche, migliorano la circolazione nel distretto cardiaco, abbassano la pressione e prevengono la formazione di coaguli che possono provocare infarti o ictus.

PERCHÉ FONDENTE?

Il cioccolato fondente è più ricco di cacao e di conseguenza aumenta l’apporto di flavanoli, riducendo al contempo il quantitativo di zucchero, assicuriamoci pertanto che abbia un quantitativo di cacao almeno pari al 60% quindi cioccolato fondente dal 70 per cento in su.

Riassumendo brevemente le proprietà, tutte scoperte attraverso studi scientifici (almeno 200 nell’ultimo decennio)

- Riduzione del colesterolo
- Abbassamento della pressione
- Miglioramento della circolazione
- Fluidificazione del sangue
- Riduzione della PCR
- Riduzione delle patologie cardio-vascolari
- Riduzione del rischio di ictus
- Diabete
- Rughe
- Resistenza fisica

E non solo; IL CIOCCOLATO FA BENE ALLA TESTA, dando nutrimento alla materia grigia e donando più energia e maggiore lucidità negli anziani.

Comprate sempre cioccolato di buona qualità perché la lavorazione del cacao per arrivare al cioccolato è un processo lungo e richiede fasi e temperature ben precise. Controllate l’origine del cacao e la composizione prima dell’acquisto.

Dott. Melis *Francesca*

Biologa nutrizionista

IL CACAO A TAVOLA può essere utilizzato sia nei dolci che nelle pietanze. (provate 1 cucchiaino di cacao al chili con carne, si accosta bene anche alle verdure per natura dolci come le carote o le patate dolci)

QUAL È LA DOSE GIUSTA?

La porzione ideale dipende ovviamente dall'individuo. Tuttavia l'ideale è 20-30 g al giorno di cioccolato meglio se fondente.

FRUTTA SECCA OLEOSA A GUSCIO

La considero un super alimento che non dovrebbe mancare nella nostra alimentazione, grazie al contenuto di proteine vegetali, magnesio e altri oligoelementi, nonché acidi grassi buoni della serie omega 3 e omega 6. Apporta al nostro organismo numerosi benefici contribuendo per esempio a donare energia, a contrastare la fame nervosa, tenere controllati i livelli di glicemia e di colesterolo.

Attenzione però la frutta secca è molto calorica, oltre ad essere molto buona e difficilmente controllabile in termini di quantità...(una tira l'altra). Il consiglio è di comprarla sfusa, anche mista, e sporzionarla il mattino mettendola in un sacchettino per utilizzarla come spuntino. Per chi non l'apprezzasse consiglio di provare a tostarla al forno o in padella.

Qual è LA DOSE GIUSTA?

La porzione consigliata è di 20/30 g

La frutta oleosa e il cioccolato si possono mischiare in cucina, valorizzando il gusto di entrambi, uno degli esempi è il brownies proposto da Paolo Lo Curzio.

Ma si possono mangiare se siamo attenti alla linea, in un contesto di dieta ipocalorica?

La risposta è sicuramente sì, basta non eccedere nelle quantità, a mio parere è giusto ogni tanto concedersi lo sfizio; ricordo che nella piramide alimentare mediterranea il dolce può essere mangiato una volta alla settimana! me