



E' colpa, o merito, del tripofano

08:30 - I benefici del cacao sono numerosi: fa bene al cuore, alla mente e all'umore. Ma è vero anche che crea una sorta di dipendenza. Insomma il fatto che il cioccolato assomigli a certe sostanze stupefacenti non è una leggenda metropolitana.

"Secondo le ultime ricerche i benefici del cacao sono molteplici. E il segreto sta nei polifenoli, in particolare, flavonoidi e catechine, di cui il cioccolato nero è molto ricco", spiega **Sara Farnetti**, specialista in medicina interna e nutrizione funzionale di Roma.

La quale sottolinea però anche che "il cioccolato contiene non solo degli stimolanti, ma anche melatonina e soprattutto triptofano, precursore della serotonina: l'ormone del buonumore. E dunque è proprio questo effetto sull'umore a creare dipendenza. Insieme forse a una sostanza, l'anandamide, che è simile al principio attivo della marijuana, il Thc". Come salvarsi dall'irresistibile tentazione di esagerare con bon bon e tavolette? Basta avere il naso "chiuso", ad esempio a causa di un raffreddore.

Spiega la nutrizionista: "Mangiamo anche con l'olfatto, e recentemente si è visto che l'aroma del cacao è composto da 600 sostanze volatili. Dunque se si ha il raffreddore, non sentiamo il profumo e facilmente si 'spegnerà la voglia di cioccolato".

I benefici per la salute di questa golosa prelibatezza sono in ogni caso molteplici. "Le catechine e le proantocianidine hanno importanti proprietà anti-età e protettive per l'endotelio. Si è visto che il cioccolato ha un effetto scudo contro le malattie cardiovascolari e il diabete. In questo caso anche perché migliora l'insulino-resistenza". Il tipo cioccolato ideale per goderne le virtù benefiche è quello di tipo amaro e senza latte, perché il latte rende non assorbibili le preziose catechine. La dose "giusta" è di 10 grammi al giorno. Una modica quantità adatta anche a chi è a dieta, "magari a fine pasto, al posto del frutto, dal momento che la varietà fondente è ricca di antiossidanti. Bene anche pane e cioccolata, magari abbinati a un kiwi, a colazione: uno spuntino che dà energia anche ai bambini".

Tra le altre virtù del cioccolato serve ricordare che abbassa la pressione, riduce la quantità di colesterolo, aumentando il colesterolo "buono", e contrasta il rischio di diabete di tipo 2. Ma non finisce qui. L'esperta ricorda che essendo un vasoprotettore, riduce il pericolo di trombi e migliora il flusso ematico a livello neuronale: "Ecco perché dopo aver mangiato un pezzetto di cioccolato extrafondente siamo mentalmente più pronti".

Un assaggio favorisce anche il buonumore. "Oltre alle proteine del gruppo B (B1, B2 e B3), l'acido folico, il potassio e il magnesio, il cacao è ricco di triptofano e - sottolinea l'esperta - aiuta a risollevarlo l'umore". Altro elemento prezioso, il burro di cacao, "un grasso non dannoso ma simile all'olio extravergine d'oliva: contiene infatti il 35% di acido oleico, che fa bene alla pelle. Non a caso - dice l'esperta - oggi molte beauty farm utilizzano il cioccolato per massaggi e trattamenti anti-età". Unica avvertenza: visto che in 10 grammi di cioccolato ci sono 200 milligrammi di polifenoli, 200 milligrammi di teobromina, ma anche 23 milligrammi di caffeina, come mezzo caffè, è meglio non mangiarlo subito prima di andare a letto.