

Pasqua: la nutrizionista, cioccolato alleato per tintarella perfetta

ultimo aggiornamento: 30 marzo, ore 18:01

[commenta](#)  [vota 2](#) [i via](#) [stampa](#)



Roma, 30 mar. (Adnkronos Salute) - Cioccolato 'mon amour' per gli italiani. I prodotti a base di cacao piacciono e spesso non c'è dieta che tenga. "Il cioccolato può essere mangiato anche prima di scendere in spiaggia, perchè protegge dai raggi solari. Ed è un ottimo anti-eritema". A illustrare le tante proprietà salutari del 'cibo degli dei' all'ADNKRONOS SALUTE è Sara Farnetti, specialista di nutrizione funzionale al Policlinico Gemelli di Roma, in vista della Pasqua.

Le proprietà benefiche si celano in ciò che estraiamo dalle fave di cacao, pressate dopo essere tostate. "In realtà - spiega l'esperta - è questa la vera componente virtuosa, perchè contiene il burro di cacao che, pur essendo un grasso saturo, quindi cattivo, è ricco di acido oleico che al contrario è monoinsaturo, dunque 'buono'. A pochi giorni dall'invasione delle uova di Pasqua sulle tavole del Belpaese, il cioccolato si prende la meritata rivincita contro i suoi detrattori.

"Contiene molte sostanze per la cura e la prevenzione di diverse malattie, per esempio gli antiossidanti del gruppo dei polifenoli. Questi prevengono i tumori, hanno qualità anti-aging e proteggono la pelle dall'invecchiamento". Tanto che il cioccolato ha conquistato anche le beauty-farm. Sono sempre più diffusi i trattamenti estetici con creme create dalla sua lavorazione. Così con l'arrivo della bella stagione non può mancare un prodotto per la protezione solare realizzato con estratti di cacao.

Non solo. "Il cioccolato è l'interruttore della risata, del benessere - avverte la Farnetti - perchè possiede molte sostanze psico-attive come il triptofano, precursore della serotonina, chiamata appunto l'ormone del buonumore. Ma anche una sostanza simile al tetraidrocannabinolo, principio attivo della marijuana: la anandamide, e così si potrebbe spiegare la diffusa 'dipendenza' da bon bon e barrette.

Via libera quindi ad una Pasqua all'insegna delle uova di tutte le dimensioni? Per la specialista le cose stanno un po' diversamente. "L'abuso di cioccolato non fa benissimo, perchè nelle varie forme contiene molto zucchero. Se possibile va scelto quello fondente, senza latte ma ricco di pasta di cacao. Troppo latte insieme al cacao blocca infatti l'assorbimento dei preziosi polifenoli".

Regina della Pasqua, la cioccolata è storicamente regalata e mangiata in questo periodo perchè in passato il suo forte valore nutrizionale serviva da 'ponte' ricostituente per la popolazione nel passaggio dall'inverno alla primavera, spiega l'esperta. Ecco quindi che, come conferma la Farnetti, "è alimento perfetto per arricchire il sistema immunitario in un periodo in cui si ha bisogno di stimoli. Spesso si ricomincia a fare sport con l'arrivo della bella stagione, e il cioccolato contenendo molto magnesio e potassio, è ideale per l'attività fisica".