



Le 5 proprietà del cioccolato, l'alleato della nostra salute

C'è chi lo preferisce fondente e chi al latte ma è davvero difficile trovare qualcuno che non apprezzi il “cibo degli dei”



Il cioccolato consumato nelle giuste dosi è un toccasana per la salute.

Il cioccolato è un “**superfood**” che, consumato senza eccessi, è un prezioso alleato per la salute oltre ad essere apprezzato da chiunque.

Se pensiamo alle proprietà del **cioccolato**, infatti, non si può non ricordare il suo gusto inconfondibile: c'è chi lo preferisce fondente e chi al latte, ma è davvero difficile trovare qualcuno che non lo ami.

Proprietà Cioccolato: “superfood” con una lunga lavorazione

Ricavato dai **semi della pianta del cacao**, il cioccolato era noto sin dai tempi dei **Maya**, che lo consideravano addirittura il “**cibo degli Dei**”. Quello che troviamo già disponibile da mangiare è il risultato di un lungo processo di coltivazione e lavorazione che inizia molto lontano dalle nostre case.

Dopo aver ottenuto la **pasta di cacao** attraverso la fermentazione, l'essiccazione e la tostatura dei semi, al cioccolato vengono aggiunti ingredienti extra a seconda della tipologia finale da ottenere (ad esempio burro di cacao e zucchero, nel caso del cioccolato fondente).

Le forme in cui il cioccolato viene consumato sono numerose, dalle più tradizionali **tavolette** a quelle più “gourmet” e sofisticate (grande successo, negli ultimi anni, ha avuto l'abbinamento **cioccolato e peperoncino**), dai gelati – sempre più spesso, nelle moderne gelaterie, decorati

attraverso **fontane colatrici di cioccolato** da banco – alle torte, dai semifreddi estivi alla tazza di **cioccolata calda** che tanto ci coccola nelle rigide giornate invernali.



Una fontana colatrice di cioccolato da banco.

5 proprietà del cioccolato

Ma quali sono le proprietà e i **benefici** che rendono il cioccolato il **più goloso dei superfood**? Vediamone insieme le 5 più importanti.

1. Il cioccolato stimola la produzione di endorfine

Un vero e proprio **antidepressivo naturale**: il consumo di cioccolato induce un incremento della secrezione di **serotonina**, ormone che aiuta a stimolare il buonumore. Questo perché tra le sostanze presenti nei semi di cacao c'è la **teobromina**, una sostanza psicoattiva che agisce sui neurotrasmettitori che inducono la sensazione di benessere. È per questo che quando ci sentiamo "giù" capita di avere voglia di mangiare dolci – meglio se a base di cioccolato.

2. Il cioccolato è un antiossidante naturale

Il cioccolato, soprattutto quello fondente, è ricco di **flavonoidi**, che contrastano i radicali liberi responsabili dell'invecchiamento cellulare. I flavonoidi, inoltre, contribuiscono a stimolare le

capacità cognitive, la memoria e il sistema immunitario.

3. Fa bene all'apparato cardiocircolatorio

Ebbene sì: il cioccolato è un **“amico del cuore”**. Il suo consumo (soprattutto se gustiamo del cioccolato fondente) migliora infatti la **circolazione**, abbassando la pressione sanguigna e prevenendo patologie cardiocircolatorie spesso fatali come ictus e infarto. I ben noti flavonoidi, inoltre, hanno funzioni antinfiammatorie e sono utili per il [controllo del colesterolo](#).

4. Altro che energy drink!

La **teobromina** contenuta nei semi del cacao è, come la caffeina, un alcaloide che ha proprietà **stimolanti sul sistema nervoso**: un po' di cioccolato fondente equivale, quindi a una “ricarica” di energia per il nostro cervello.

5. Benefici sull'apparato muscolare e sulla pelle

Grazie alla concentrazione di **magnesio**, il cioccolato fondente è un integratore di minerali molto apprezzato anche dagli sportivi. Ideale, soprattutto, per chi soffre di frequenti **crampi muscolari**.

Inoltre, sebbene si sia sempre creduto che potesse essere causa di acne e brufoli, in realtà le proprietà antiossidanti dei flavonoidi portano **benefici tangibili alla pelle**, proteggendola e mantenendone l'idratazione.

Cioccolato controindicazioni al consumo

Come per qualsiasi altro alimento il segreto è non esagerare: il **consumo di cioccolato consigliato** è intorno ai **100 grammi giornalieri**.

È inoltre sconsigliato il consumo di cioccolato fondente a chi soffre di **diabete** o ha livelli di glicemia molto alti, poiché può far registrare un aumento nei livelli di zucchero nel sangue, circostanza che può rivelarsi molto pericolosa se si soffre di patologie metaboliche.

Tenuto conto di queste indicazioni di consumo, non sentitevi in colpa se a merenda vi scappa di mangiare un quadratino di cioccolato fondente in più: in fondo, si tratta del modo più gustoso per prendervi cura del vostro benessere fisico e psicologico.

L'articolo contiene link sponsorizzati.

Data di creazione

19/08/2019

Autore

redazione