



## Cioccolato: buono e sano?

**A**frodisiaco, previene le malattie del cuore, crea dipendenza, abbassa la pressione sanguigna, tira su l'umore, previene i tumori ed in più è anche buono!! Questo ed altro si dice sul **cioccolato** e non sempre è facile separare il mito dalla realtà, ma è **tutto vero quel che si dice?** Sappiamo davvero cos'è e cosa fa il cioccolato?

*Wikipedia:* Il cioccolato (o cioccolata, specie se fuso) è un alimento derivato dai semi dell'albero del cacao (*Theobroma cacao* L.).  
*Decreto Legislativo 12 giugno 2003, n. 178:* Cioccolato, il prodotto ottenuto da prodotti di cacao e zuccheri...

Quindi: **il cacao è la materia prima**, ottenuta dai semi di una pianta, **il cioccolato è un prodotto ottenuto dal cacao** (e dai suoi derivati, come ad es. il burro di cacao) **con l'aggiunta di zuccheri**. Nel resto del DL 178/2003 vi sono poi tutti i dettagli su cosa si può e cosa non si può aggiungere al cioccolato, su cosa si deve o non deve scrivere sulla confezione, ma di questo non ci occupiamo questa volta. Per ora ricordiamoci questa cosa: **cacao + zuccheri**. E ne ripareremo un po' di righe più in giù.

Fu **Linneo** a dare il nome scientifico anche alla pianta del cacao, chiamandola "Theobroma Cacao" ovvero Cacao cibo degli Dei... Palato fino il nostro Linneo... ma veramente già i **Maya** l'avevano definito nello stesso modo intorno al 1000 a.C. *Kakaw uhanal* oppure *chacauhaa* oppure *chocolhaa*: da qui, attraverso secoli di modifiche varie, derivano le parole *cacao* e *cioccolato*. Scoperta l'origine del nome e scoperto chi erano i primi ciocco-dipendenti, bisogna aspettare **Cristoforo Colombo** perchè questa

delizia raggiunga il nostro continente. Come i Maya e gli Atzechi, anche noi Europei, fino al 1850 circa, abbiamo consumato "la cioccolata" come **bevanda amara**, afrodisiaca forse, ma sicuramente con un gusto molto diverso da quello che abbiamo in mente noi comuni mortali, mangiatori di cioccolato del ventunesimo secolo... Oggi quella bevanda in tazza non potrebbe neanche chiamarsi "cioccolato", mancando totalmente di zucchero aggiunto... E invece, **in questi ultimi due secoli lo zucchero ha iniziato ad insinuarsi nelle nostre cucine**, prima timidamente e poi sempre più aggressivamente. E così dalla semplice bevanda - spesso speziata con peperoncino ed altre droghe - che piaceva tanto agli Dei del Centro America, **siamo arrivati ad avere oggi bevande pronte dolcissime** e un'invasione di dolciumi che veramente poco hanno a che vedere con la bevanda di tremila anni fa. Spesso il cacao in questi prodotti è solo il minimo indispensabile per legge.

Tutto questo preambolo per farvi sentire un pochino in colpa quando staccate quel pezzetto di cioccolato dalla tavoletta nascosta nel cassetto in ufficio, o nella credenza sulla mensola più alta e meno raggiungibile. Ebbene sì, **il cioccolato racchiude in sé il bene e il male**, è yin e yang (o sbaglio?), acido basico, insomma è Tutto (cacao) e il contrario di Tutto (zucchero). Uh che noia, direte voi, speravate di sentire solo cose positive...beh, se avete letto fino a qui vi meritate anche di sapere se davvero fa bene e perchè.

Il cacao è uno di quegli alimenti *di moda*, negli ultimi anni, per-



© iStockphoto.v777999

chè ricchi di **composti della famiglia dei flavonoidi**, molto studiati per il loro potere antiossidante. I flavonoidi del cacao sono chiamati *flavanoli*, sono sostanze presenti in piccole quantità, in buona parte responsabili del sapore amaro del cacao. In affetti sono stati fatti moltissimi studi per capire se il cacao sia davvero protettivo. Contiene anche la *teobromina*, una metilxantina che agisce sul sistema nervoso proprio come la caffeina, ma forse in modo un po' più blando. Che sia questa o altre sostanze a stimolare le ipotizzate dipendenze dal cioccolato, non è del tutto chiaro. C'è anche chi dice che siano più che altro gli aspetti organolettici (il gusto, la consistenza) a creare la **ciocco-dipendenza**.

Mi sono rimboccata le maniche ed ho consultato *Pub Med*, una banca dati biomedica che raccoglie gli articoli pubblicati su migliaia e migliaia di riviste scientifiche. Sono stati fatti molti studi su questo argomento, impossibile leggerli tutti. Ho quindi deciso di concentrarmi sulle meta-analisi, se esistenti, oppure sulle "reviews", ovvero le rassegne commentate.

Ecco i risultati più recenti.

**Abbassa la pressione?** Una Cochrane Systematic Review recentissima (2012), ovvero una revisione fatta con tutte le regole

del caso, ha studiato l'effetto del cacao sulla pressione sanguigna: il lavoro descrive 20 studi randomizzati, in cui è stato sperimentato l'effetto del cacao ricco in flavanoli, a confronto di un cacao con pochi flavanoli o addirittura senza tali sostanze. I ricercatori confermano la riduzione della pressione arteriosa che si ottiene con il consumo di cioccolato o prodotti a base di cacao ricchi in flavanoli. Purtroppo però i risultati sono "forti e chiari" solo negli studi brevi (2 settimane di assunzione) e non in quelli più lunghi (18 settimane). Forse dopo un po' i volontari riducevano il consumo? Anche il cioccolato, se è un dovere, stanca?

**Cacao contro il diabete?** Un altro ottimo lavoro, sempre del 2012, ha invece fatto il punto sull'insulina resistenza e su alcuni indicatori di rischio cardiovascolare. Anche qui i ricercatori concludono che flavanoli del cacao e del cioccolato hanno un effetto su questi parametri, ma sottolineano che sarebbero importanti nuovi studi, più grandi e di maggior durata e soprattutto finanziati in modo indipendente... ovvero non finanziati dai produttori di cioccolato...

**Il cacao protegge il cuore?** Molti studi osservazionali (quindi non esperimenti, ma osservazioni di gruppi di popolazione "sana") hanno evidenziato che il cioccolato protegge da vari eventi di tipo cardio-metabolico (malattia coronarica, ictus, diabete, sindrome metabolica): secondo una recente metanalisi, consumi elevati di cioccolato conferiscono protezione, in modo statisticamente significativo. Ma i ricercatori segnalano che i risultati vanno presi con cautela: i prodotti del cacao in uso nei nostri paesi portano con sé grossi quantitativi di zuccheri. È quindi molto rischioso presentare "il cioccolato" come alimento sano e cardio-

protettivo. E qui torna la mia segnalazione iniziale: attenzione perchè oggi la maggior parte della cioccolata è ricchissima di zucchero.

**Per tirarci su il morale?** Stanno per essere pubblicati i risultati di un esperimento, il primo nel suo genere, che valuta gli effetti dei polifenoli del cacao sull'umore: dal poco che ho potuto leggere nel riassunto, pare davvero che chi consuma un prodotto a base di cacao ricco in polifenoli (in questo caso una bevanda) mostri un sensibile miglioramento dell'umore rispetto a chi consuma un cacao povero o privo di queste sostanze. A parte questi risultati freschi freschi, l'ambito dell'umore, il fatto che il cioccolato possa creare dipendenza, che sia collegato anche agli andamenti del ciclo ormonale nella donna (maggiore voglia di cioccolato nella fase pre-mestruale), sono argomenti studiati soprattutto nei decenni passati, ma sui quali, a parte questo recente lavoro, ci sono pochi studi sperimentali.

**In conclusione che fare?** Moderare il consumo o abbondare, considerando i possibili benefici? Non abbiamo ancora detto che il cioccolato, tra grassi buoni e cattivi e zuccheri, fornisce circa 550 calorie per 100 g. Quindi un cioccolatino da 20 g fornisce circa 110 kcalorie, un cioccolatone da 80 g ne fornisce 440 (circa un

quarto/un quinto del fabbisogno calorico giornaliero!). E di questo siamo certi.

Siamo invece meno certi sul contenuto in polifenoli e/o tebromina. I produttori non ci dicono, almeno non per ora, quanti flavanoli ci sono nel loro cioccolato. La concentrazione dipende tantissimo dalla varietà di cacao utilizzata e dai trattamenti a cui sono sottoposti i semi di cacao: fermentazione, essiccazione, tostatura, etc. Un po' come succede con l'olio extra vergine di oliva o con il vino rosso. Magari siamo golosi di un cioccolato ricchissimo di zucchero e poverissimo di sostanze protettive.

Da grande appassionata di cioccolato fondente (con 70 % e più di cacao), posso tranquillamente affermare che è certo meglio un pezzetto di buon cioccolato, piuttosto che un biscotto fatto con margarine/grassi vegetali non meglio identificati, ma vanno tenute d'occhio la quantità e la frequenza. Come sempre, anche per il cioccolato, il consiglio è di non eccedere. Una volta ogni tanto ve lo potete di certo concedere, soprattutto se fate attenzione a consumare anche gli altri micronutrienti di cui sono ricchi vegetali e frutta. E se vi muovete tanto per bruciare l'energia in eccesso.

Se volete fare una sorpresa a qualcuno, ecco una semplicissima ricetta per togliersi la voglia di cioccolato, diminuendo il senso di colpa.

## Cioccolatini con sorpresa

*Cioccolato fondente; frutta fresca: pere decana, mele grenny smith, kiwi, fragole...*

Fondere il cioccolato a bagno-maria. Tagliare la frutta in cubetti. Quando il cioccolato si sarà un po' raffreddato (non deve essere troppo liquido) immergervi cubetti di frutta e ricoprirli ben bene di cioccolato. Togliergli dal cioccolato e appoggiarli su carta da forno. Lasciar raffreddare in frigorifero e servire freddi. Consumare entro poche ore.

