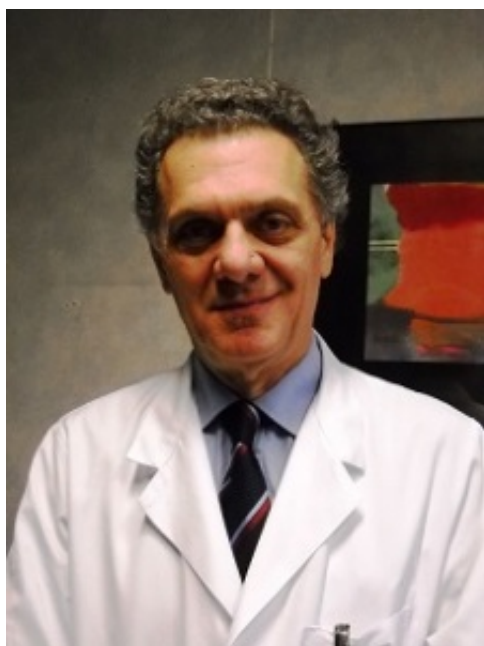




Milano, 8 aprile 2019 - Pasqua è alle porte e sulle tavole di milioni di italiani non mancherà il tipico uovo al cioccolato. Secondo una ricerca del CNA (Confederazione Nazionale dell'Artigianato e della Piccola e Media Impresa), per la scorsa Pasqua è stato stimato un consumo di circa 15 milioni di uova di Pasqua in Italia, che va ad aggiungersi a un generale aumento del consumo di cioccolato pro capite, vicino oggi a 13 gr al giorno, poco più di un cioccolatino.

Fondente o al latte, industriale o artigianale: a ognuno il suo uovo al cioccolato preferito, per concedersi questo piccolo piacere che – se consumato con moderazione – può avere effetti benefici non solo per l'umore ma anche per la salute.

Tante sono, infatti, le credenze relative al rapporto tra salute e cioccolato. Per fare ordine in vista delle feste pasquali, Assosalute, l'Associazione nazionale farmaci di automedicazione che fa parte di Federchimica, con l'aiuto del prof. Attilio Giacosa, Gastroenterologo, docente all'Università di Pavia, ha stilato un utile vero/falso per scoprire i reali benefici del cioccolato per la nostra salute.



Prof. Attilio Giacosa

Il cioccolato aiuta a vivere più a lungo? Vero. Una ricerca dell'Università di Harvard, che ha seguito un campione di 7.841 persone di 65 anni per cinque anni, ha riscontrato come coloro che mangiavano cioccolato tre volte al mese vivevano più a lungo (36% di rischio di mortalità in meno) rispetto a quelli che ne facevano a meno. E anche per i più golosi che tendevano a esagerare, il vantaggio in termini di rischio di mortalità era comunque presente, seppur più basso.

Il cioccolato fa male al cuore? Falso. Al contrario, il cioccolato, grazie alla presenza di flavonoidi ad azione antiossidante riduce l'ossidazione dei grassi nel sangue, può aiutare a limitare il danno dei radicali liberi sulle arterie, agendo come protettore dei vasi sanguigni e a beneficio del cuore.

Il cioccolato aiuta a combattere la stanchezza? Vero. Il cioccolato contiene sostanze quali la teobromina e piccole quantità di caffeina, responsabili del senso di 'risveglio' che danno il caffè e il tè. 125 grammi di cioccolato darebbero, infatti, tanta caffeina quanto una tazza di caffè. Inoltre, gustare una piccola porzione di cioccolato fondente tre volte a settimana, aiuterebbe a ridurre i sintomi della sindrome da stanchezza cronica, agendo come naturale 'rifornimento' di sostanze anti-stanchezza inclusi alcuni minerali e soprattutto il magnesio e il potassio.

Il cioccolato rovina i denti? Falso. Studi hanno dimostrato che il consumo regolare di cioccolato non crea particolari problemi ai denti, a meno che non si esageri con quelli eccessivamente 'zuccherati'.

Il cioccolato è un antidepressivo? Vero. Ricerche accreditano il cioccolato tra gli antidepressivi naturali dal momento che favorisce l'attività della serotonina, un neurotrasmettitore implicato nella genesi del buon umore. La stessa attività antidepressiva potrebbe spiegare il possibile 'vigore' psicofisico che dà il cioccolato.

Il cioccolato fa ingrassare? Falso. È stato dimostrato come il cioccolato, specialmente fondente con un contenuto di cacao superiore al 70%, non solo non faccia ingrassare ma anzi abbia proprietà benefiche da questo punto di vista. Il cacao è, infatti, ricco di teobromina, una sostanza in grado di abbassare i livelli di colesterolo nel sangue e ridurre il senso di fame.

Infine, la domanda che divide gli appassionati: Meglio al latte o fondente? Per la salute si consiglia il consumo di cioccolato fondente poiché quello al latte contiene un maggior quantitativo di zuccheri, proteine e grassi, mentre il fondente ha al suo interno una quantità superiore di sostanze benefiche per l'organismo come il magnesio.

“Se consumato con moderazione il cioccolato, soprattutto fondente, può essere un alimento alleato della nostra salute - afferma il professor Giacosa - Attenzione però alle quantità. In caso di eccessi è possibile incorrere in problemi come bruciore e acidità di stomaco, comparsa di afte ed emorroidi”.

Nel caso in cui l'eccessivo consumo di cioccolato, tipico del periodo pasquale, porti all'insorgere di uno o più di questi disturbi, è possibile ricorrere ai farmaci di automedicazione - riconoscibili grazie alla presenza del bollino rosso che sorride sulla confezione.

“Contro il bruciore di stomaco sono disponibili diversi farmaci antiacido contenenti sostanze che hanno la capacità di 'tamponare' l'eccessiva acidità dello stomaco oppure anti-secretori capaci di ridurre la produzione di acido - suggerisce il prof. Giacosa - Per combattere le fastidiose afte è, invece, importante

provvedere con un'accurata igiene orale e con farmaci come antisettici e disinfettanti del cavo orale o antinfiammatori per ridurre il bruciore. In caso di forme meno gravi di emorroidi, si può ricorrere ad anestetici locali per il dolore, antiinfiammatori e sostanze che proteggono i capillari per rinforzare la parete dei vasi, antisettici che consentono di evitare infezioni locali”.

In vista della Pasqua è, quindi, possibile godersi le amate uova al cioccolato, con moderazione ma consapevoli dei benefici del cioccolato per la nostra salute.