



â??PiÃ¹ giovaniâ?? con il cioccolato fondente, lo studio

## Descrizione

(Adnkronos) â?? Si va verso Natale, con lâ?•assedioâ?? di dolci assortiti. E a ridosso delle feste arriva unâ??indicazione che potrebbe rendere almeno in parte piÃ¹ sopportabili gli effetti di eventuali stravizi a base di cioccolato fondente. Una ricerca del Kingâ??s College di Londra evidenzia che la teobromina, un comune composto vegetale derivato dal cacao, potrebbe avere proprietÃ anti-invecchiamento. Lo studio pubblicato su Aging pone a confronto i livelli di teobromina nel sangue con i marcatori ematici relativi allâ??invecchiamento biologico.

I marcatori dellâ??etÃ biologica indicano lâ??etÃ apparente del corpo in base al suo stato di salute e alle sue funzioni: lâ??etÃ anagrafica diventa un dettaglio. La base dellâ??analisi Ã" rappresentata da due studi â?? condotti da TwinsUK e da KORA â?? che hanno coinvolto nel complesso 1669 persone. Gli scienziati hanno rilevato che a livelli piÃ¹ elevati di teobromina nel sangue veniva associata unâ??etÃ biologica inferiore a quella effettiva.

â??Il nostro studio trova collegamenti tra un componente chiave del cioccolato fondente e il rimanere giovani piÃ¹ a lungo. Anche se non stiamo dicendo che le persone dovrebbero mangiare piÃ¹ cioccolato fondente, questa ricerca puÃ² aiutarci a capire come gli alimenti di uso quotidiano possano contenere indizi per una vita piÃ¹ sana e lungaâ?•, spiega la professoressa Jordana Bell, tra i responsabili dello studio e docente di Epigenomica al Kingâ??s College di Londra. La scienziata ha anche verificato se altri metaboliti presenti nel cacao e nel caffÃ“ mostrassero un legame simile con la frenata dellâ??invecchiamento: lâ??effetto, a quanto pare, appartiene solo alla teobromina.

I ricercatori hanno utilizzato due test per valutare lâ??etÃ biologica delle persone coinvolte nello studio. Il primo ha esaminato i cambiamenti chimici nel DNA per valutare la velocitÃ di invecchiamento. Lâ??altro ha stimato la lunghezza dei telomeri, i â??cappucci protettiviâ?? collocati alle estremitÃ dei cromosomi. Telomeri piÃ¹ corti sono generalmente associati allâ??invecchiamento e alle malattie legate allâ??etÃ .

I composti vegetali presenti negli alimenti possono influenzare l'antinvecchiamento, incidendo sul modo in cui i nostri geni vengono attivati o disattivati. Alcuni di questi composti, gli alcaloidi, possono interagire con i meccanismi cellulari che controllano l'attività genica e contribuiscono a plasmare la salute e la longevità.

Tra gli alcaloidi spicca la teobromina, associata a benefici per la salute negli esseri umani: in particolare, la sua presenza viene accostata ad un minor rischio di malattie cardiache.

Il legame tra teobromina e invecchiamento rallentato è una scoperta davvero entusiasmante», dice il professor Ramy Saad, ricercatore capo del King's College di Londra. «Le prossime domande importanti riguardano cosa c'è dietro questa associazione e come possiamo esplorare ulteriormente le interazioni tra i metaboliti alimentari e il nostro epigenoma. Questo approccio potrebbe portarci a importanti scoperte sull'antinvecchiamento, e oltre, nelle malattie comuni e rare», dice lo scienziato. Bisogna approfondire, in particolare, se l'effetto sia esclusivo della teobromina o se la teobromina possa interagire con altri composti presenti nel cioccolato fondente.

I risultati dello studio sono promettenti ma il King's College evidenzia che mangiare più cioccolato fondente non è automaticamente benefico, poiché contiene anche zucchero, grassi e altri composti. Sono necessarie ulteriori ricerche per comprendere più dettagliatamente questa associazione».

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

#### Categoria

1. Comunicati

#### Tag

1. Ultimora

#### Data di creazione

Dicembre 14, 2025

#### Autore

redazione