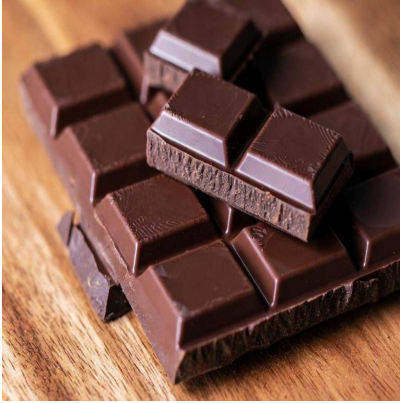




Ma con il cioccolato fondente, lo studio

Descrizione

Si va verso Natale, con l'assedio di dolci assortiti. E a ridosso delle feste arriva un'indicazione che potrebbe rendere almeno in parte più sopportabili gli effetti di eventuali stravizi a base di cioccolato fondente. Una ricerca del King's College di Londra evidenzia che la teobromina, un comune composto vegetale derivato dal cacao, potrebbe avere proprietà anti-invecchiamento. Lo studio pubblicato su Aging pone a confronto i livelli di teobromina nel sangue con i marcatori ematici relativi all'invecchiamento biologico.

I marcatori dell'età biologica indicano l'età apparente del corpo in base al suo stato di salute e alle sue funzioni: l'età anagrafica diventa un dettaglio. La base dell'analisi è rappresentata da due studi condotti da TwinsUK e da KORA che hanno coinvolto nel complesso 1669 persone. Gli scienziati hanno rilevato che a livelli più elevati di teobromina nel sangue veniva associata un'età biologica inferiore a quella effettiva.

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

I ricercatori hanno utilizzato due test per valutare l'età biologica delle persone coinvolte nello studio. Il primo ha esaminato i cambiamenti chimici nel DNA per valutare la velocità di invecchiamento. L'altro ha stimato la lunghezza dei telomeri, i cappucci protettivi collocati alle estremità dei cromosomi. Telomeri più corti sono generalmente associati all'invecchiamento e alle malattie legate all'età.

I composti vegetali presenti negli alimenti possono influenzare l'invecchiamento, 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'invecchiamento, 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.

??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Dicembre 14, 2025

Autore

redazione