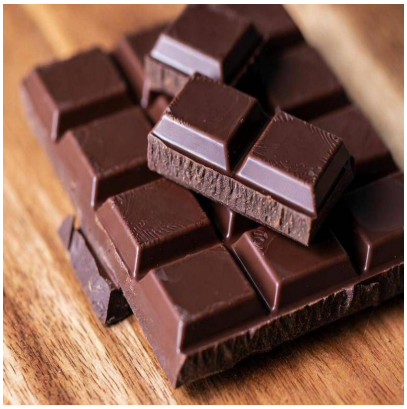


Cioccolato fondente amico del cuore e del cervello, ecco la dose ideale per la scienza

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â??
Ci sono almeno 4 motivi validi per mangiare cioccolato fondente e câ??Ã¨ anche la â??dose idealeâ??. Il dolce per eccellenza, come Ã¨ noto, ha proprietÃ antiossidanti e antinfiammatorie per le sue caratteristiche: il â??dark chocolateâ?? si ricava dal cacao ed Ã¨ ricco di polifenoli, elementi che determinano i colori e i sapori delle piante. â??Il cioccolato contiene un particolare tipo di polifenoli, i flavonoidiâ?•, spiega la professoressa Bethany M. Doerfler, specializzata in ricerca clinica presso il Digestive Health Center della Northwestern Medicine, al Washington Post. â??PiÃ¹ il cioccolato Ã¨ fondente e puro, maggiore Ã¨ la concentrazione di questi compostiâ?•, aggiunge. Lâ??esperta suggerisce di consumare fino a 28 grammi di cioccolato fondente ogni giorno, a patto che il prodotto contenga una percentuale di cacao del 55% come minimo. La porzione â??idealeâ?? garantisce lâ??apporto di flavonoidi e magnesio: â??CiÃ² che rende il cioccolato fondente un dessert unico e gratificante Ã¨ il fatto che offra dei reali benefici per la saluteâ?•, dice Doerfler.

Quali sono gli effetti positivi? Si comincia dal cuore. I flavonoidi presenti anche nel cioccolato possono giovare alla salute cardiaca. Tale proprietÃ Ã¨ confermata da una meta-analisi del 2020, che ha preso in considerazione i dati coinvolti da una decina di studi. Le ricerche hanno evidenziato che il consumo regolare di piccole quantitÃ di cioccolato fondente protegge e rilassa i vasi sanguigni. Unâ??altra meta-analisi, pubblicata sul Cochrane Database of Systematic Reviews, sulla base dei risultati di decine di studi ha determinato che, grazie allâ??azione dei flavonoidi, lâ??assunzione di cioccolato fondente puÃ² ridurre la pressione sanguigna di circa 2 punti nel breve periodo. In particolare uno studio clinico del 2022 pubblicato sulla Oxford University Press, ha rilevato che gli adulti piÃ¹ anziani, che hanno assunto quotidianamente un integratore a base di estratto di cacao per circa 3 anni e mezzo, presentavano una probabilitÃ inferiore del 27% di morire per malattie cardiache rispetto a chi aveva ricevuto un placebo.

Lâ??assunzione di cioccolato fondente, secondo una ricerca del 2023, favorisce una risposta piÃ¹ efficace dellâ??organismo allâ??insulina e contribuisce a regolare il livello di glicemia. Inoltre, il dark chocolate potrebbe anche proteggere le cellule beta del pancreas, responsabili della produzione e del rilascio dellâ??insulina: questo spiegherebbe perchÃ© chi assume cioccolato fondente Ã¨ meno esposto ai rischi di sviluppare diabete di tipo 2. Eâ?? utile citare a tal proposito lo studio pubblicato nel 2024 sul BMJ, con lâ??analisi dei dati relativi a oltre 110.000 uomini e donne negli Stati Uniti. I soggetti sono stati monitorati per 15 anni, con valutazioni sulla dieta e sullo stile di vita. Risultato: chi consumava almeno cinque porzioni di cioccolato fondente a settimana presentava un rischio inferiore del 21% di sviluppare il diabete di tipo 2, rispetto a chi ne mangiava raramente o mai.

Gli effetti del cioccolato fondente si estendono anche allâ??umore. In uno studio pubblicato nel 2024 su Nature, i ricercatori hanno esaminato 60 donne in menopausa che soffrivano di depressione da lieve a moderata. Alle persone coinvolte nella ricerca Ã¨ stato chiesto di consumare piccola quantitÃ di cioccolato ogni giorno per otto settimane. Trenta donne hanno assunto ogni giorno 12 grammi di cioccolato fondente al 78% di cacao, le altre 30 hanno assunto 12 grammi di cioccolato al latte. Dopo otto settimane, non Ã¨ emersa alcuna differenza significativa nella qualitÃ del sonno tra i due gruppi. Chi aveva assunto cioccolato fondente, perÃ², presentava sintomi depressivi ridotti rispetto alle donne che avevano mangiato cioccolato al latte.

default watermark

Anche in questo caso, riflettori puntati sui polifenoli, capaci di migliorare il flusso sanguigno cerebrale. Il cacao, inoltre, secondo i ricercatori potrebbe incidere sullâ??umore per la presenza di triptofano, un amminoacido che viene convertito in serotonina, il neurotrasmettitore associato al benessere.

A completare il quadro, lo studio condotto dalla Seul National University in Corea del Sud nel 2022. I ricercatori hanno valutato 48 adulti per 3 settimane. I ricercatori hanno scoperto che il cioccolato fondente potrebbe migliorare lâ??umore, in parte, influenzando l'â?•asse intestino-cervelloâ?•, il â??collegamentoâ?? tra il sistema nervoso centrale e lâ??intestino. Chi consumava cioccolato fondente allâ??85%, secondo lo studio, presentava una maggiore diversitÃ microbica intestinale e livelli piÃ¹ elevati di un batterio potenzialmente benefico.

La composizione del nostro microbiota intestinale potrebbe essere strettamente legata al benessere del cervello: gli elementi presenti nellâ??intestino non sono attivi solo nei processi di digestione ma contribuiscono anche alla produzione di neurotrasmettitori coinvolti nella comunicazione tra intestino e cervello: lâ??elenco comprende serotonina, dopamina e il GABA, il principale neurotrasmettitore inibitorio. Il cioccolato fondente, hanno concluso i ricercatori sudcoreani, Ã¨ in grado di â??ristrutturare la diversitÃ e lâ??abbondanza dei batteri intestinaliâ?• con un conseguente miglioramento degli â??stati emotivi negativi attraverso lâ??asse intestino-cervelloâ?•.

â??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Novembre 13, 2026
Autore
redazione

default watermark