



Ultime scoperte scientifiche sul cioccolato

di [Francesca Brigida](#)
per [Dieta-Dimagrante.com](#)
© Tutti i diritti Riservati



Ultime scoperte scientifiche sul cioccolato

§§§googlestart§§§

Nero, bianco, marrone, fondente, al latte, alle nocciole. Denso, liquido, compatto, il **cioccolato** è da sempre apprezzato per la sua squisitezza e per i suoi effetti, soprattutto per quelli positivi sull'umore. Ancora oggi, il [cioccolato](#) viene limitato al solo snack, ed è visto come un alimento adatto ai soli dessert, come fosse un elemento di limitato valore nutrizionale. Negli ultimi anni, però, il cioccolato è stato oggetto di studi da parte di numerosi ricercatori in tutto il mondo.

Negli ultimi anni la ricerca scientifica ha dimostrato che il cioccolato non rappresenta solo un alimento ricco di principi nutritivi, ma è anche dotato di proprietà salutistiche. **NFI**, Nutrition Foundation of Italy - il Centro Studi dell'Alimentazione - ha aperto a Milano un tavolo di discussione con i maggiori esperti a livello internazionale, cui prendono parte, tra gli altri, il **prof. Francesco Visioli**, della Nutrition Foundation of Italy e titolare di una cattedra di fisiopatologia presso l'Università di Parigi "Pierre et Marie Curie", il **prof. Joe Vinson**, Professore di Chimica all'Università di Scranton e Herwig Bernaert, Chief Innovation Officer, Barry Callebaut, Wieuze, Belgium, per fare il punto sulle ultime scoperte in campo scientifico, nutrizionale e tecnologico del [cioccolato](#).

Sono stati messi in rilievo particolari aspetti che interessano la [salute](#), allo scopo di supportare l'industria alimentare nel suo percorso di ricerca e sviluppo del prodotto. §§§googlemean§§§ Negli ultimi anni, infatti, è stata inaugurata una nuova frontiera di ricerca, a metà tra farmacologia e [nutrizione](#), con l'obiettivo di dimostrare gli effetti dei cibi e dei loro macro e micro componenti su marcatori di rischio nuovi e meno nuovi, attraverso la rigorosa metodologia scientifica.

A tal proposito, i più studiati sono stati, tra gli **oligonutrienti**, i [sali minerali](#), le vitamine [antiossidanti](#), i polifenoli e i flavonoidi, i fitosteroli. Di questi preziosi componenti, la ricerca scientifica ne sta studiando le attività antiossidanti, le proprietà **antitrombotiche**, antinfiammatorie ed antibatteriche, la capacità di limitare il danno al **DNA** e ad altre molecole nobili dell'organismo.

Dagli studi effettuati, è emerso che i semi del cacao abbondano in [antiossidanti](#) di natura fenolica. Queste molecole non svolgono solo un' **azione antiossidante**, ma anche una di **inibizione delle piastrine** (coinvolte nella formazione di trombi) e dei **leucociti** (coinvolti nei processi infiammatori) fino al mantenimento di un **tono vascolare** ottimale.





Da tali studi si è giunti alla conclusione che il cioccolato può contribuire in modo significativo alla prevenzione di patologie degenerative, come l' **aterosclerosi** . Il contenuto in **acidi grassi saturi** del cioccolato fa sì che il suo consumo venga spesso associato ad un aumento del rischio cardiovascolare. Tuttavia, gli studi più recenti su questo alimento condotti nell'uomo hanno dimostrato come il cioccolato abbia, invece, effetti positivi su alcuni meccanismi patogeni correlati al rischio cardiovascolare, quali quelli associati alla funzione vascolare ed alla **pressione arteriosa** .

Gli studi condotti dal gruppo del Professor Joe Vinson dell'Università di Scranton (USA) hanno messo in evidenza come il cioccolato contribuisca in misura significativa all'apporto alimentare di antiossidanti nella popolazione occidentale. Uno studio ex vivo ha dimostrato che l' **epicatechina** , uno dei componenti principali della frazione polifenolica del cioccolato e dei suoi estratti, inibisce in modo molto efficace l'ossidazione del plasma, grazie alla sua capacità di legarsi alle lipoproteine a bassa densità (**LDL**). Dopo il consumo di cioccolato fondente o cacao in polvere, le LDL isolate dal plasma di volontari sani si sono mostrate, infatti, più resistenti all'ossidazione di quelle di volontari a cui è stato fatto consumare solo burro di cacao.

Gli studi condotti in animali da esperimento e nell'uomo confermano quindi quanto scoperto inizialmente in provetta e cioè che il consumo di cioccolato ricco in polifenoli svolge azioni benefiche sul profilo antiossidante plasmatici, riducendo uno dei più importanti fattori di rischio cardiovascolare.

Ancora, il gruppo guidato da Sies, ha dimostrato come il consumo di cacao protegga la pelle dal danno indotto dai **raggi UV**, migliorandone lo stato di idratazione e prevenendo la comparsa di eritemi.

Nel corso dei secoli la tecnologia del cioccolato ha fatto passi da gigante nella valorizzazione delle proprietà salutistiche del prodotto; infatti, l'industria del cacao si sta attrezzando al meglio in modo da poter proporre al mercato un cioccolato ad alto tenore di **polifenoli**.

Francesca Brigida\$\$\$\$googleend\$\$\$

