



Condividi su:

## Come mantenersi in salute attraverso gli alimenti naturali

I **Flavonoli** sono **antiossidanti** naturali che si trovano in vari tipi di piante tra cui il **cacao**. Le qualità *antiossidanti* possono essere estremamente importanti per mantenere un **corpo sano**, anche se è importante utilizzare prodotti che non siano stati diluiti per poterne ricevere il massimo beneficio. Le fave di Cacao sono una pianta che contiene una notevole quantità di questi composti.

Come molti *antiossidanti*, i **flavonoidi** promuovono la salute, aiutando l'organismo ad affrontare la presenza di **radicali liberi**. Essenzialmente, essi **inibiscono la capacità dei radicali liberi di innescare cambiamenti chimici negativi all'interno del corpo**. Questi tipi di antiossidanti sono anche accreditati per aiutare a prevenire la formazione di coaguli di sangue. Ci sono anche alcune prove scientifiche che questi composti possono essere utili anche nel ridurre il livello di LDL o colesterolo cattivo nel sangue.

Negli ultimi anni, alcuni **esperimenti condotti sui flavonoli del cacao** indicano che la sostanza può anche migliorare il flusso di sangue che va al cervello. Mentre qualche ulteriore test è necessario, le prime indicazioni supportano l'idea che il cacao che contiene un alto livello di questi antiossidanti può essere utile per ripristinare l'equilibrio di umore migliorando delle sostanze chimiche nel cervello.

**Secondo uno studio pubblicato su Hypertension**, la rivista dell'*American Heart Association*, consumare ogni giorno flavonoli del cacao, all'interno di una dieta bilanciata e controllata dal punto di vista calorico, può frenare il declino cognitivo che interessa ogni anno oltre il 6% degli over 70, con problemi di memoria, anticamera dell'Alzheimer. Dal test è emerso che chi assumeva dosi medio-alte di flavonoli del cacao mostrava in generale performance migliori in termini di funzionalità cerebrale, memoria a breve e a lungo termine, velocità di pensiero e capacità cognitiva complessiva, rispetto a chi ne consumava meno. Tra i bevitori di cacao in dosi medio-alte, inoltre, si è osservata una riduzione della pressione sanguigna, dello stress ossidativo e dell'insulino-resistenza, cioè la ridotta reattività dell'organismo all'ormone controlla-zuccheri, condizione legata a doppio filo anche con il rischio diabete.

È importante fare una **distinzione tra cioccolato e flavanoli del cacao**. La quantità di antiossidanti presenti nelle miscele di cacao utilizzate nella maggior parte dei prodotti di cioccolato commerciale è significativamente inferiore a quello che si trova nei semi di cacao. Questo suggerisce che il tentativo di aumentare i livelli nel corpo di questi composti, consumando più cioccolato, è suscettibile

che possa provocare nient'altro che un aumento del giro vita e forse picchi di glucosio nel sangue.

Un altro problema con il cioccolato è il suo alto contenuto di grassi. Il cacao, normalmente non contiene grandi quantità di grassi, quindi fate in modo di consumare il cacao, che è ricco di antiossidanti e non creerà eventuali problemi in termini di aumento di peso, arterie intasate, o cambiamenti sgradevoli nei livelli di zucchero nel sangue.

Quando inclusi come parte di una dieta equilibrata, gli [alimenti con un significativo contenuto di flavonoli](#), possono aumentare la capacità, di tutti gli organi del corpo, di funzionare più correttamente. Controllando l'attività dei radicali liberi, gli antiossidanti sosterranno anche la funzione del sistema immunitario del corpo, permettendo al sistema di trattare efficacemente virus e altri elementi che invadono il corpo.

**Scritto da:** [ABC Staff](#)

Condividi su: