

[Top Menu](#)

- [Chi sono](#)
- [Contatti](#)

sporteat
Elena Casiraghi

[Main Menu](#)

- [Home](#)
- [Alimentazione](#)
- [Integrazione](#)
- [Allenamento](#)

I benefici del cacao nello sport

Posted by Elena Casiraghi 18 marzo 2015 [2 Comments](#) 9346 views



Finalmente ottime notizie per gli amanti del cacao.

Da oggi non sarà più necessario mangiarlo in compagnia dei sensi di colpa e finalmente lo si potrà gustare consci dei suoi benefici sulla salute e sulla prestazione sportiva.

WOW. Lasciatemelo dire!

Nei semi di cacao, infatti, è contenuta una particolare famiglia di antiossidanti chiamati **flavanoli**.

Questi flavanoli hanno la **capacità di prevenire le malattie cardiovascolari** (agendo sull'abbassamento della pressione sanguigna e sulla diminuzione del colesterolo LDL) e **migliorare il metabolismo degli zuccheri. Migliorano poi la memoria e le capacità cognitive e sembrano avere importanti benefici anche sull'umore.**

Ma non è tutto.

Da qualche tempo gli studi scientifici hanno iniziato a mostrare anche **importanti benefici del cacao negli atleti.**

Come? Attraverso due meccanismi d'azione:

1. **Aumento del flusso del sangue** grazie ad un miglioramento dell'elasticità delle pareti delle arterie che consente un aumento del loro diametro anche a riposo. In altre parole, i flavanoli del cacao permettono un aumento del flusso del sangue a tutti i tessuti dell'organismo in particolare ai muscoli e al cervello. Questo significa un aumento dell'ossigeno e del glucosio al muscolo sotto sforzo che consente un miglioramento della prestazione sportiva e una diminuzione della percezione dello sforzo e, allo stesso tempo, un aumento della capacità cognitiva e visiva.

2. **Aumento della biogenesi mitocondriale.** Della cosa?! Dell'aumento della nascita di nuovi mitocondri nel muscolo scheletrico e nel muscolo cardiaco. La quantità, infatti, di mitocondri è limitata e trasmessa a noi dal codice genetico materno e pertanto limitata. Un modo per aumentare la loro concentrazione nel muscolo è sicuramente l'allenamento specifico ma altresì l'assunzione di flavanoli. E per questo il cacao è vantaggioso!

Avere una maggior quota di mitocondri permette di migliorare la produzione di energia, specialmente a partire dall'ossidazione dei lipidi.

WOW. Grazie al cacao posso pertanto migliorare la prestazione sportiva.

Non potevo chiedere di meglio!!

E' necessario, però, fare una **distinzione tra la polvere di cacao non trattata e i cioccolati di vari tipi.**

Cacao non è sinonimo di cioccolato.

I processi di fabbricazione del cioccolato, infatti, riducono a circa un quinto la presenza di flavanoli, ovvero di quegli antiossidanti preziosi per la salute e la prestazione per i quali vale la pena di assumere il cacao.

I flavanoli sono più concentrati nel cioccolato amaro, cioè in quello cosiddetto "fondente" (> 75%) rispetto a quello al latte, mentre -bad news- sono assenti nel cioccolato bianco.

Il cioccolato fondente, pertanto, può sicuramente essere integrato nell'alimentazione di tutti i giorni per godere dei suoi benefici. Ma si sa. **Il cioccolato, oltre a fornire flavanoli, è anche**

ricco di zuccheri e grassi e dunque ha un elevato tenore calorico. Per chi, pertanto, fosse desideroso di ritrovare il peso forma o per gli atleti che devono mantenere un preciso peso corporeo, il consiglio è quello di preferire una miscela in polvere a base di carboidrati a lento rilascio -come l'isomaltulosio- e concentratissimo in flavanoli del cacao che può essere sciolto nell'acqua o nel latte -vaccino o di soia- tiepidi o miscelato nello yogurt. Fondamentale però la temperatura di queste sostanze: i flavanoli sono molto delicati e si denaturano alle alte temperature.

Da oggi c'è più gusto a fare sport !!

Condividi:



Correlati

[Il cioccolato. Per corpo e mente.](#)
9 dicembre 2013
In "Alimentazione"

[Bianco...mangiar](#)
22 febbraio 2012
In "Alimentazione"

[Latte e cacao: il nuovo recovery drink?](#)
28 ottobre 2011
In "Integrazione"

[antiossidanticacaocioccolatoflavanoliflowperformance](#)



About Elena Casiraghi



[View all post by Elena Casiraghi](#)

Related Posts



[Dimagrire: dieta o allenamento?](#)

15 gennaio 2017 - [2 Comments](#)