

INCREDIBILE: IL CIOCCOLATO FONDENTE rinforza i MUSCOLI,previene INFARTO ed ICTUS e brucia pure i GRASSI!

Premi Nobel, il segreto è nella cioccolata. Lo asserisce un bizzarro, ma attendibile studio, pubblicato quattro giorni fa sull'autorevole New England Journal of Medicine, in cui viene evidenziata la stretta correlazione esistente tra il numero dei Premi Nobel vinti da una nazione e il consumo pro capite di cioccolato. Piazza d'onore per la patria del Toblerone, la Svizzera, e fondo classifica per Cina e Giappone, paesi in cui il consumo di cioccolato è praticamente inesistente. Per l'autore della ricerca Franz Messerli della Massachusetts Medical Society il merito è da attribuirsi tutto ai flavanoli, i composti organici di origine vegetale contenuti in grandi quantità nel cacao, in grado di rallentare o addirittura invertire il declino mentale legato all'età. D'altronde, a una identica conclusione erano giunti poco tempo prima anche i colleghi dell'American Heart Association.

Nella loro sperimentazione avevano coinvolto 90 anziani con lieve decadimento cognitivo, ai quali era stata somministrata giornalmente e per otto settimane una bevanda a base di cacao in differenti dosaggi: alta (990 milligrammi), media (520 mg), bassa (45 mg). Al termine della sperimentazione gli scienziati americani hanno esaminato, tramite test, i vari tipi di memoria, la velocità di elaborazione, la funzione esecutiva alla cognizione globale. I volontari che avevano bevuto la bevanda con i livelli più elevati di flavanoli mostravano punteggi significativamente più alti nelle abilità cognitive.

RINFORZA I MUSCOLI

— Un mese fa, attraverso le pagine del Journal of Physiology, il dottor Moh Malek, della Wayne State University di Detroit, ha affermato che l'assunzione di cioccolato fondente produce, a livello cellulare, una risposta equivalente a quella che si otterrebbe svolgendo un'attività fisica di tipo aerobico. Lo studio condotto su cavie si è concentrato soprattutto sui mitocondri, dai quali le cellule traggono energia, e su una particolare sostanza del cacao chiamata epicatechina. I ricercatori nella loro sperimentazione l'hanno somministrata a un gruppo di topi, che si allenava per 30 minuti sulla ruota, due volte al giorno per 15 giorni: quelli che avevano assunto epicatechina miglioravano la loro prestazione fisica e il grado di resistenza dei muscoli alla fatica del 50 e del 30%. Dagli esami di laboratorio, è poi risultato sia un aumento del numero dei

capillari, utili per una migliore ossigenazione muscolare, sia lo sviluppo di nuovi mitocondri.

PREVIENE ICTUS E INFARTO

— Lo ha dimostrato una ricerca durata 10 anni, condotta dall'Università di Melbourne su oltre 2000 pazienti con problemi di ipertensione e affetti da sindrome metabolica. I risultati, pubblicati su 'British Medical Journal', non lasciano dubbi: il consumo tra i 10 e 30 grammi di cioccolato fondente al giorno previene le tipiche patologie dell'apparato cardiovascolare, quali per l'appunto l'ictus e l'infarto.

Una peculiarità dovuta alla presenza nel cacao di grandi quantità di catechine e polifenoli, un gruppo di sostanze antibatteriche e antiossidanti appartenenti alla categoria dei flavonoidi. Quando ingerite attraverso l'alimentazione, agiscono bloccando l'azione dei radicali liberi che, oltre a procurare un precoce invecchiamento dell'organismo, danneggiano le strutture proteiche, lipidiche e il DNA.

Questi fitocomposti naturali sono soprattutto in grado di abbassare il colesterolo 'cattivo' (Ldl), aumentare quello 'buono' (Hdl), migliorando contemporaneamente la fluidità sanguigna, grazie al diretto intervento sulle piastrine ematiche, responsabili della coagulazione del sangue.

BRUCIA I GRASSI

— Può sembrare una contraddizione, ma dal Giappone ci garantiscono che non lo è. Lo studio nipponico condotto dai ricercatori della Morinaga Co. Ltd (Kanagawa), coordinato da Naoko Matsuia, ha testato l'effetto anti-obesità del cacao su topi ipernutriti. Sebbene consumassero molti grassi è stato sufficiente aggiungere del cacao al loro regime alimentare per ottenere, dopo appena tre settimane, un dimagrimento evidente, pannicoli adiposi più sottili e concentrazioni più basse di trigliceridi nel sangue. In sostanza il cacao aveva attivato il metabolismo che permette di bruciare i grassi, inibendo alcuni geni che controllano la trasformazione del cibo in grasso e attivandone contestualmente altri che permettono di bruciare i grassi già presenti.