



Informazione libera e
indipendente

NEWS SPORT ENTERTAINMENT TECH MOTORI DONNA&LIFESTYLE BLOGO TV
MAG #TRANSFORMERS5

Lifestyle ▾ Moda Tendenze Lusso Benessere Scienza e salute Bambini Giocattoli Vita di Coppia
Benessere Ecologia Malasanità Medicina Psicologia Video

Sport, il cioccolato fondente migliora le prestazioni atletiche

Di [Maria Vasta](#) | mercoledì 20 aprile 2016

Vorreste avere più energie durante l'allenamento? Provate a mangiare della cioccolata fondente. Ecco cosa emerge da una nuova ricerca.



I MAGAZINES DI BLOGO

In Evidenza



IperFibra fino a 1 Gigabit
Solo per oggi
IperFibra 1 Gigabit da 20€ ogni 4 settimane. Attiva gratis!

Prezzi del montascale?
Confronta i Montascale: offerte





Con EOLO internet a banda larga 30mb senza linea telefonica

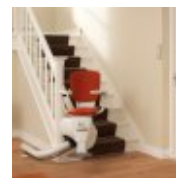


Stufi della varicosi? Le vene scompariranno durante la notte. Applicate questo



Con EOLO internet a banda larga 30mb senza linea telefonica

Ads by



esclusive solo per te. 3 preventivi entro 1 ora!



Problemi con la tua ADSL? EOLO offre internet a banda ultra-larga a 30mb senza una linea telefonica

Ads by

Sport – Mangiare **cioccolato fondente** può migliorare le prestazioni durante l'attività sportiva. Questo è quanto emerge da un nuovo studio condotto dai membri della Kingston University di Londra, secondo cui questo gustoso snack potrebbe dare una spinta in più alle persone che fanno sport, offrendo vantaggi simili a quelli – già dimostrati – **del succo di barbabietola**, ora assunto regolarmente dagli atleti di alto livello, dopo che diversi studi hanno dimostrato che questo alimento può migliorare le prestazioni sportive. Il **succo di barbabietola** è ricco di **nitriti**, che vengono convertiti in ossido nitrico nel corpo, e questo dilata i vasi sanguigni e riduce il consumo di ossigeno, permettendo agli atleti di allenarsi in modo migliore.



Il cioccolato fa davvero bene alla salute? Ecco i benefici del cacao

Spesso si dice che il cioccolato fa bene alla salute, ma tutto dipende da quanto cacao contiene, e da quanto se ne mangia. Ecco i possibili benefici.

SCELTI PER VOI



I pomodori diminuiscono il rischio di tumore alla pelle



Clostridium botulinum: dove si trova la tossina e i sintomi...



L'olfatto ci fa ingrassare?

CATEGORIE

Categorie principali +

[Vedi tutte](#) | [Archivio](#)



Linea ADSL lenta?

Con EOLO internet a banda larga 30mb senza linea telefonica

SCOPRI DI PIÙ

Ads by 

Il team della Kingston University ha adesso voluto scoprire se il cioccolato fondente – che contiene una sostanza chiamata **epicatechina**, un tipo di flavonoide che aumenta la produzione di ossido nitrico nel corpo – può migliorare le prestazioni fisiche degli atleti, e per rispondere a questa domanda hanno effettuato uno studio con un gruppo di nove ciclisti amatoriali.

Dopo averli sottoposti a prove di idoneità, i partecipanti sono stati divisi in due gruppi. Il primo gruppo ha sostituito uno dei normali spuntini quotidiani con 40g di cioccolato fondente per 15 giorni, mentre il secondo gruppo hanno assunto 40 g di cioccolato bianco al posto del normale spuntino. Analizzando i dati raccolti mediante una serie di test in bicicletta, sarebbe emerso che dopo aver mangiato cioccolato fondente, i volontari avrebbero usato meno ossigeno mentre pedalavano a un ritmo moderato, ed avrebbero percorso più distanza in due minuti rispetto al gruppo di controllo.

Gli autori dello studio sottolineano che l'obiettivo è adesso quello di comprendere quali sono i livelli ottimali di flavanoli da assumere, e come agirebbero il succo di **barbabietola** e il cioccolato fondente se assunti in combinazione.

Con così tanti atleti che consumano succo di barbabietola per ottenere questi benefici ma che si lamentano per l'appetibilità,

spiegano gli esperti

il cioccolato fondente potrebbe avere un effetto simile, ma con l'ulteriore vantaggio di un sapore migliore.