

RUNNING (HTTP://RUNNING.GAZZETTA.IT) I CONSIGLI

Il runner e la fabbrica di cioccolato: tutto quello che c'è da sapere sul cacao

12 APRILE 2016

E chi l'ha detto che il cioccolato fa male? Buone notizie per gli amanti del cacao! Alcuni recenti studi infatti dimostrano che i flavanoli, cioè i polifenoli di cui sono ricche le fave di cacao -micronutrienti dall'elevatissima capacità antiossidante- apportano benefici alla capacità visiva aumentando in particolare la sensibilità al contrasto e riducendo i tempi per rilevare la direzione del movimento. Fondamentale per chi corre.



(Photo by Matt Cardy/Getty Images)

Non solo. L'assunzione di flavanoli di cacao è in grado di migliorare lo stato dell'umore e i

tempi di reazione. Ci sono anche significativi benefici per il cuore, la pressione sanguigna, i muscoli e la prestazione sportiva.

Quali vantaggi per il runner?

Da qualche tempo ci si è resi conto che il consumo abituale di cacao e cioccolato fondente può essere utile anche a chi corre. I flavanoli, infatti, quelle sostanze colpevoli dell'amarezza del cioccolato extra dark permettono un aumento del flusso di sangue e del diametro delle arterie.

In altre parole quando il cioccolato amaro viene consumato prima di un allenamento, nelle due ore che seguono, si ha un'importante vasodilatazione. Questo fattore si traduce con un aumento dell'ossigeno e delle sostanze nutritive ai muscoli coinvolti nella corsa. In pratica, il cuore riesce a pompare più sangue efficacemente nella stessa unità di tempo.

Si può dire che i flavanoli del cacao "simulano" gli effetti dell'allenamento. E anche per questo motivo frenano il "de allenamento" ovvero riducono il rischio di perdita della forma fisica che sopraggiunge quando non ci si può allenare, ad esempio per infortunio, impegni lavorativi o malattia.



Dove si trovano i flavanoli? E quale cioccolato preferire?

I processi di produzione del cioccolato riducono sensibilmente il contenuto di flavanoli. Questi, oltretutto, sono molto amari. Nel cioccolato fondente c'è il 20% dei flavanoli contenuti nelle fave di cacao, nel cioccolato al latte circa il 30% di quelli che ci sono nel cioccolato fondente e in quello bianco, in pratica non ce ne sono.

La quantità?

Sono sufficienti per iniziare 40 g di cioccolato fondente >75% per ottenere una discreta

quantità di flavanoli. E' bene pertanto assumerlo d'abitudine. Per chi desidera non lasciare nulla al caso e assumere una quantità superiore di questi polifenoli, si possono preparare bevande a base di flavanoli del cacao in polvere poiché oltre ad essere in forma concentrata, possono ridurre gli zuccheri e i grassi saturi che in realtà le tavolette di cioccolato contengono.



Elena Casiraghi

© RIPRODUZIONE RISERVATA

An advertisement for AMICA magazine. It features a teal header with the word "AMICA" in white. Below the header, there are images of the magazine cover on a tablet and a printed copy. To the right, the text "A PARTIRE DA 1,99 EURO" is displayed. A circular graphic contains the text "SCONTO FINO AL 75%". A teal button with the word "SCOPRI" is positioned to the right of the circle. Below the advertisement, a URL is provided: (http://ads.rcs.it/www/delivery/ck.php?oaparams=2_bannerid=16161_zoneid=1850_cb=7f0d7aeec7_oadest=http%3A%2F%2Fv