
Il cacao

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

La pianta del cacao è originaria dell'America e le antiche popolazioni, i maya e soprattutto gli aztechi, la consideravano un dono di Dio. Utilizzavano i suoi semi come moneta di scambio, oltre che per farne una bevanda amara che chiamavano *xocoalt* (da cui deriva l'attuale nome cioccolata), bevanda molto energetica che alleviava il senso della fatica.

Il cacao ha un elevato contenuto di antiossidanti che, come è noto, combattono i radicali liberi e svolgono un'azione importante per prevenire le malattie degenerative. L'aggiunta però dello zucchero e del latte al cioccolato riduce notevolmente il potere antiossidante.

La ricerca ha identificato nel cacao sostanze note come neurotrasmettitori (serotonina, endorfine ecc.) che influenzano favorevolmente il nostro stato d'animo.

La teobromina e la caffeina presenti nel cacao hanno la prerogativa di innalzare il livello d'attenzione del cervello e favorire la concentrazione.

In conclusione, un moderato consumo di cioccolato fa bene, ma è da preferire quello fondente con una elevata percentuale di cacao.