
La cioccolata

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Spesso i cibi che ci piacciono di più sono proprio quelli che ci fanno male, ma potrebbe fare eccezione la cioccolata.

Spesso i cibi che ci piacciono di più sono proprio quelli che ci fanno male, ma potrebbe fare eccezione la cioccolata, dalle molte proprietà: è energetica, stimola la memoria, influisce favorevolmente sull'umore, ma soprattutto è ricca di polifenoli antiossidanti che contrastano il naturale processo d'invecchiamento.

La cioccolata fondente, quella "amara" al 75-80 per cento di cacao, ne ha una altissima quantità.

Il vero problema di questo gustoso alimento è la sua ricchezza di calorie, perciò se ne consiglia sempre un uso moderato.

Una tavoletta di 100 grammi fornisce circa 500 calorie, coprendo da 1/4 ad 1/6 del fabbisogno quotidiano (secondo l'età, il peso e l'attività).

La cioccolata è sconsigliata in alcune affezioni gastrointestinali come ernia iatale, reflusso gastroesofageo e gastrite.

Recentemente, in collaborazione con la Fondazione Umberto Veronesi, una neonata industria alimentare ha messo in commercio una cioccolata con un'elevatissima quantità di benefici polifenoli antiossidanti. Scopo di questa collaborazione è la diffusione di prodotti di alta qualità, mentre una piccola parte del ricavato dalla vendita di tale cioccolata è destinata alla Fondazione per il progresso della scienza.