Il cioccolato fa bene

Autore: Giulia Martinelli
Fonte: Città Nuova

Un consumo moderato contribuisce al benessere delle nostre arterie, aiuta la vasodilatazione e fa bene al buonumore. Ma attenzione, deve contenere almeno il 65 per cento di cacao

Buone notizie per gli amanti del cioccolato: oltre ad essere buono, il cacao fa anche bene perché ricco di flavanoli, sostanze ad azione antiossidante. Studi dimostrano che un suo consumo moderato contribuisce a mantenere sana la parete delle arterie, aiuta la vasodilatazione, controlla la pressione arteriosa e fa bene al cuore. In più è amico delle donne: una ricerca pubblicata sul *Journal of the American College of Cardiology* sostiene che mangiare cioccolato diminuisce il rischio di ictus nelle donne. Attenzione però, fa bene, ma solo se si tratta di cioccolato fondente, in quello al latte c'è invece una maggiore concentrazione di zuccheri ed una bassa percentuale di cacao, bisogna quindi scegliere quei prodotti che contengono almeno il 65 per cento di cacao. Certo è che anche in questo caso la dieta deve essere equilibrata e quindi non bisogna esagerare perché il cioccolato è anche ricco di zuccheri e grassi che di certo non fanno bene al nostro organismo. E allora senza troppi sensi di colpa, gli esperti consigliano di mangiare un pezzetto di cioccolato nero, 10 grammi circa, ogni giorno, oppure 2,5 grammi di cacao per una cioccolata in compagnia, senza dimenticare che oltre a far bene alla salute, il cioccolato si sa è anche l'elisir del buonuomore.