

ALIMENTAZIONE

di Giuseppe Chella



Il cacao

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...) 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.

VALORI NUTRIZIONALI

Acqua	3 g
Proteine	19,6 g
Grassi	13,7 g
Carboidrati	54,3 g
Fibre	33,2 g