



SALUTE

CIOCCOLATO

Un seme di salute

di Carlo de Pascale

Da cioccomane quale sono, la lettura dell'articolo di Luigi Rezzuti mi ha molto intrigato, come s'usa dire oggi. È tutto vero quanto suggerisce il dott. Ivo Pulcini che il cioccolato "non fa ingrassare...che la presenza di alcaloidi è stimolante sul cervello e sulla memoria, tonificante sui muscoli e sul cuore...". Affermo che il cioccolato fa questo e di più.

Il Cocoa Symposium del 2004 tenutosi a Washington, patrocinato da Università americane (Davis- California; UC Santa Cruz; Harvard) e dal National Institute of Health, ha fornito numerose informazioni scientifiche sui composti identificati nel cacao, diversi tra loro per struttura chimica ed attività biologica, che ritengo utile, anche se a volo di uccello, specificare, per meglio comprendere l'importanza che il cacao riveste sia nell'ambito nutrizionale che farmacologico.

Il cacao, favorendo la sintesi della **serotonina** (ormone dell'umore) produce una sensazione di energia, piacere, appagamento, benessere, tranquillità che allontanando ansie, nervosismo, tensione facilita il sonno. La presenza della **feniletilamina** (struttura analoga all'anfetamina - sostanza simil-lisergica - LSD) dà al cacao un effetto simil dopamina e noradrenalina che ritarda la comparsa della fatica e calma il senso di fame. Nel cacao sono presenti i **polifenoli** (tannini e flavonoidi come le catechine) i quali, con potente funzione antiossidante (azione di contrasto contro i radicali liberi dell'ossigeno) migliorano il flusso sanguigno, ottimizzando le funzioni di tutti i sistemi biologici e il tono e l'elasticità della parete dei vasi sanguigni.

Ne deriva un modesto ma prolungato effetto antiipertensivo, una maggiore insulino-sensibilità ed una minore insulino-resistenza, per cui può esser dato agli ipertesi e ai diabetici con effetti curativi. Inoltre grazie a questi composti il cacao contrasta le patologie degenerative proprie dell'anziano, sia a livello cardiovascolare che cerebrale. È appena il caso di ricordare che il cacao ha capacità antiossidante pari, mediamente, a 50.000 unità ORAC per 100 gr (Oxygen Radical Adsorbent Capacity) a fronte di 5700 unità presenti nei mirtilli o nelle prugne secche, comunemente considerati i più potenti antiossidanti naturali! Nel 1992 Raphael Mechoulam, ricercatore israeliano, ha scoperto nel cacao l'**anandamide** (dal sanscrito "ananda = stato di gioia"), un neurotrasmettitore, prodotto dalle cellule cerebrali, con effetti psicotropi simili alla marijuana, perché attiva i recettori per i tetraidrocannabinoidi. Grazie a questa sostanza il cacao esprime un'azione immunomodulante, antinfiammatoria, antidolorifica. Inoltre nel cacao sono state individuate sostanze come la **N-aciletanolamina** in grado di innalzare le concentrazioni dell'anandamide endogena, nonché di ritardare la naturale rapida dissoluzione, prolungando le sensazioni piacevoli.

Il cacao, inoltre, non contiene colesterolo, anzi riduce il livello del colesterolo LDL (quello cattivo)! Non è cariogeno per la presenza di tannini che contrastano la proliferazione dei batteri e di fluoro che rinforza la struttura dei denti. Non è controindicato in caso di colite perché i

tannini attenuano la contrattilità delle pareti intestinali e i sintomi del colon irritabile. È, inoltre, facile da digerire perché i tempi di permanenza nello stomaco sono da una a due ore al massimo. Ha una percentuale di ferro superiore alla carne rossa e alle uova.

Grazie a queste sostanze il cacao, dunque, esprime una vera e propria funzione farmacologica e, pertanto, è da considerarsi a pieno titolo un farmaco!...e come tale mi piace immaginare, quanto prima, la presenza nella confezione di un "bugiardino". Inoltre il cacao contiene numerose componenti nutrizionali (glicidi, lipidi, proteine, vitamine, oligoelementi) presenti in rapporti ottimali tra loro, in linea con i principi della moderna scienza dell'alimentazione. Pertanto il cacao è un alimento ed un farmaco, ovvero una sostanza naturale con proprietà intermedie tra quelle nutrizionali e quelle preventive e/o curative, cioè **farmaceutiche**, sì da essere definito un "**nutraceutico**". Ma perché il cacao possa essere definito un nutraceutico è necessario che sia "pasta di cacao al 100% senza zuccheri aggiunti, con burro di cacao e non grassi sostitutivi" come quello prodotto, per esempio, dalla ditta Vannucci (PE). Invero la presenza di latte o altre sostanze complesse i singoli componenti naturali del cacao, vanificando, così, le molteplici funzioni salutari. Impariamo, dunque, a distinguere cacao fondente (termine usato per indicare una percentuale di cacao minimo del 50 fino al 99%) dalla pasta di cacao 100%. Soltanto questa in qualità di "plant food" a mo' di integratore alimentare può integrare a pieno titolo la dieta

mediterranea, nonostante originaria dell'America Centrale. Il "cibo degli dei" (___-___π___) così considerato non rappresenta più, dunque, un mix di tormento ed estasi, peccato e tentazione, ebbrezza e perdizione, sfida e senso di colpa...esso è un seme di salute. E perché no, in una visione omeopatica (similia similibus curantur) la pasta di cacao 100% amara potrebbe, nel tempo, rendere meno amara la vita!

N.B. Dose e tempo di somministrazione: 20gr a metà mattinata, 15gr dopo pranzo e a merenda.

Avvertenza: non masticare, ma lasciar sciogliere lentamente in bocca!

